ВЕСТНИК
ЗОЖ



№6 (307), март 2006 г.



Весенний ледоход.

Письма в номер

ВЕСТНИК – ЭТО НЕ ТОЛЬКО РЕЦЕПТЫ

Здравствуй, «ЗОЖ», милосердный, светлый, надежный! Со своими недугами давно бы зачахла, а так потихонечку дышу и живу. За свои 60 лет перенесла 5 операций, теперь лечусь по «ЗОЖ».

В последнее время заметила, что многие льготники, которые раньше выписывали «ЗОЖ», теперь от него отказались, потому что бесплатно получают лекарства. Но ведь вестник – это не только рецепты. Читая его, я как бы путешествую по стране — большой, доброй, беседую с ее жителями, которые помогают друг другу словом, советом, некоторые даже в гости приглашают. Сказка, да и только!

Галина Дмитриевна Черепанова.

г. Калининград.

УТРО ЛЮБВИ, УТРО НАДЕЖДЫ

Наше прошлое похоже на огромную корзину, полную множества разноцветных клубков-воспоминаний. Опускаем внутрь руку, выбираем какое-нибудь и потихонечку вспоминаем. Вспомним, друзья, ведь было в нашей жизни утро любви, утро материнской заботы, утро поэзии, утро надежды, утро труда. Приходило, тяжело ступая, стуча болью в самое сердце, утро отчаяния, утро разлуки, утро измены... Но любовь к жизни и вера, как золотая нить побеждающей жизни, ведут нас к цели, несмотря на все болезни, потери близких, другие невзгоды.

О. И. Калашникова.

Ставропольский край.



Цитата номера

Очень пришлась по душе «Цитата номера» в «ЗОЖ» (№ 25 за 2005 год) Т.Г. Беловой из Москвы.

Я от себя добавил еще четыре строчки:

Гвардейцы-зожевцы, дерзать!
Что мы прожили – это наше,
Да мы еще споем и спляшем,
Нам нет приказа отступать!

Адрес: Анникову Анатолию, 021601 Казахстан, Акмолинская обл., пос. Научный, ул. Юбилейная, д. 7, кв. 2.

ХОТЯ ПОЗИЦИИ НЕ СОВПАДАЮТ

С легким сердцем принимаюсь за очередную, 307-ю "Колонку редактора". Даже при том, что читатели вправе меня упрекнуть: прежде, мол, писал, что сил уже нет от этих колонок – голова кругом, а тут – "с легким сердцем"...

И тем не менее все точно – с легким! Дело в том, что, обращаясь к определенным терминам, на траверсе "ЗОЖ" весна, и корабль наш уже на орбите 1 апреля. А "первый апрель"... — сами знаете что.

Мы вот сегодня публикуем материал нашего корреспондента о новой придумке, или новом чудачестве, или сенсационном открытии, или... не знаю, как уж и назвать, Бориса Болотова. На всякий пожарный случай сопроводили его рубрикой "Хотите верьте, хотите нет". А все почему? Мы-то в редакции 100-процентно верим...

Однажды после серии материалов о методах оздоровления и лечения, предлагаемых Борисом Васильевичем, я получил письмо от серьезного ученого, обремененного степенями, в котором тот от научных болотовских выкладок буквально не оставил камня на камне. Просто стер оппонента в порошок. И это при том, что болотовские методики – и квасы, и знаменитый бальзам, и все прочее – прекрасно "работают".

В "Колонке", приуроченной к тому времени, я посетовал: мол, вот незадача – с научной точки зрения вроде абсурд, а с практической – все о'кей, лучше некуда. И одна читательница по этому поводу мне написала: "Ну что вы переживаете, радоваться надо, значит, ученый муж читает нашу газету, а не только пенсионеры и прочие малоимущие". Я, кстати, очень благодарен этой читательнице – она уняла смятение в моей душе и преподала своеобразный урок терпимости.

Возможно, отчасти и поэтому мы публикуем сегодня письмо священника Тимофея Алферова из Новгородской области. Я лично – а я редактор – не согласен со многими позициями и акцентами Алферова. В том числе и с теми, которые касаются непосредственно вестника "ЗОЖ". И идейная, духовная линия газеты не та, и ценности, которые мы утверждаем, вовсе не ценности, и читатели наши – потребители религиозного продукта, а не производители его. Наконец, скорбят и терзаются они о своих близких явно недостаточно, предпочитая больше ухаживать за собой... Я не согласен! И тем не менее имеет место случай, когда письмо автора увидело свет, хотя позиция его не совпадает с позицией редакции.

В любом случае я благодарен отцу Тимофею – не знаю, правильно ли выразился – хотя бы за то, что он внимательно читает "ЗОЖ". И хочет того или не хочет, но зожевская идеология, аура, зожевский дух, пусть только через кожу, но все же проникают в его подсознание.

Что же касается "смысла жизни", то есть предложение обсудить тему на страницах вестника. По этому случаю редакция готова объявить конкурс с вполне достойными премиальными... Так что дерзайте, философы. В том числе и "из глубинки".

Однако вернусь к материалу о Болотове. Мы публикуем его не потому, что появилась почти бесплатная перспектива вернуть россиянам все утраченные ими по тем или иным причинам пальцы на конечностях. Это уж точно не массовое производство, а наверняка индивидуальный заказ, "кино не для всех", но сами идеи относительно регенерации органов, особенно лечения гангрены, весьма интересны, как все прочее, что исходит от Болотова.

Да, чуть не забыл. В 5-м номере вестника мы опубликовали материал Ивана Павловича Неумывакина о воде, соли и перекиси водорода. Читатели справедливо сделали "стойку": дневная дозировка H_2O_2 на сей раз значительно превышает оптимальные 30 капель. Мой совет читателям: до выяснения обстоятельства оставаться на старых позициях.

В заключение все сказанное первоапрельской шуткой прошу не считать.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 7-й, номер «ЗОЖ» выйдет 10 апреля с.г.

УСПЕЙТЕ СКАЗАТЬ: «ЛЮБЛЮ!»

Мне за 70. Читаю с удовольствием «ЗОЖ» пять лет. До сих пор молчала, но сейчас захотелось поделиться своими мыслями о жизни, о добре, о любви.

Разумеется, жизнь на долгом ее протяжении поворачивается к нам многими своими ракурсами. И все же тот самый ее стержень, на котором держится все, — это любовь в широком смысле слова: к себе, к своим близким, ко всему живому. Именно любовь рождает добро и прощение, сметает такие чувства, как зависть, обида, злоба.

К сожалению, в наше время любовь в своем первозданном значении несколько поистерлась, обрела по большей части замену в понятии «секс».

Расскажу свою историю. Мы с мужем встретились в 1954 году. Он после учебы уехал на целину, а через два года мы поженились, и я отправилась за ним.

Не рассказать, как трудно жилось. Случалось, ссорились, чуть не разошлись... Но окружали добрые люди, советовали не рубить сплеча, убеждали: жизнь образуется, невзгоды уйдут, выглянет из-за туч солнышко.

Наша любовь выдержала все испытания. Но болезнь подтачивала здоровье мужа, он перенес три операции, и все это время я его поддерживала, как могла. Но на четвертой операции не выдержало сердечко. В последние минуты муж попросил приподнять его, взял мою руку в свою, хотел погладить. Но уже не смог. Попросил прощения... Мы раньше не любили говорить о любви – слова были в душе, в глазах. А тут в последние мгновения жизни он мне сказал, что любил. А я и сама это знала без слов.

Дорогие мои, старшие и молодые, говорите почаще женам, мужьям, близким о любви. Это чистое светлое чувство, пусть оно радует всех, кого вы действительно любите. От этих слов становится теплее и радостнее. И не бойтесь «пересолить» с повторами — бойтесь опоздать...

Прошу прощения, если что не так написала. Но, может быть, кому-то мои слова помогут стать добрее и мягче в этой жесткой жизни. Мы прожили почти 48 лет, в этом году 15 февраля у нас была бы золотая свадьба.

Адрес: Рудаковой Александре Ефимовне, 410019 г. Саратов, ул. Полярная, д. 33.

ПИШИТЕ МНЕ, ПИШИТЕ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 20 за 2005 год) целую страницу, посвященную мне, и сначала растерялась — а надо ли откликнуться? Но все же решилась.

Благодаря «ЗОЖ» получаю много писем, большинство из них от женщин, обделенных судьбой и больных, которые, как и я, нуждаются в добром слове. Благодаря этой почте теперь знаю, что вестник получают даже в Германии. Мне приходят письма и из Латвии, с Украины, из Казахстана и примерно по 10 писем в неделю российских. Люди находят добрые слова, а я, со своей стороны, не скуплюсь на них тоже. И каждую весточку встречаю как

единственную и долгожданную. Вот сколько у меня теперь друзей появилось! И в Заринске познакомилась с женщиной, судьба которой схожа с моей, мы подружились.

Я смолоду писала стихи, которые нравились друзьям, дарила всем свои сочинения. Теперь благодаря многочисленным друзьям снова взялась за стихи.

Единственное, чего я боюсь, так это отсутствия писем. Они для меня как лекарство, поддерживают и вдохновляют, поэтому пишите мне, пишите...

Адрес: Лебедевой (Губаревой) Любови Федосеевне, 659100 Алтайский край, г. Заринск, пр-т Строителей, д. 25/1, кв. 26.

«ЗОЖ»: Письмо Любови Федоровны «Недуг, от которого нет рецепта» было опубликовано под рубрикой «Диагноз: одиночество».

Похоже, с одиночеством теперь покончено...

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ

Вот уже девятый год нахожусь в «тюремном заключении» дома, на восьмом этаже, из-за настигшего меня инсульта, но борюсь с болезнью.

Я сорок лет проработала в школе, из них восемь — завучем учебно-воспитательной работы. Школу и детей очень люблю. И вот представьте, 1 апреля 1997 года не смогла прийти на уроки. Ситуация в семье — труднейшая. Зять и дочь учатся в институте, на руках годовалая внучка, а я хуже ребенка. Сидеть не могу, с кровати падаю.

Когда заболела, первое, что пришло в голову: не увижу неба, птиц, деревьев, природу. Жить не хотелось. Зять с дочерью переделали мою кровать, привинтив спереди и сзади доски с дыркой. Потом в дырки над кроватью всунули трубу. Эта труба и по сей день со мной, помогает сидеть, делать несложные упражнения. Постепенно я заново стала учиться ходить около кровати, держась за трубу. Разрабатывала мышцы конечностей с помощью резинового жгута, закрепленного на трубе.

Составила для себя график занятий днем, включая гимнастику, чтение молитв, просмотр «ЗОЖ» и других газет, местных телепередач и новостей. Перенести болезнь помогали и помогают мои бывшие ученики и их родители, коллеги по школе, знакомые. Пишу это для тех, у кого тяжелая форма инсульта. Не теряйте надежду, смелее лечитесь с помощью движений. Будем жить!

Теперь я уже потихоньку хожу с палочкой по квартире, хотя на улицу выйти еще не могу. Поэтому у меня просьба: очень нужны описания упражнений для рук и ног, чтобы их привести в движение.

Очень люблю поэтическую страничку. Хочу поблагодарить Сергея Маркова из Переяславля за стихотворение «Старики». Все нужные рецепты и стихи я выписываю.

Адрес: Кудряшовой Людмиле Павловне, 606524 Нижегородская обл., г. Заволжье, ул. Пономарева, д. 8, кв. 32.

«ЗОЖ»: Людмила Павловна, не обижайтесь. Строки о смерти мужа и трагической гибели сына, об одиночестве мы убрали. Судя по письму, вы не одиноки. Именно это обстоятельство в первую очередь служит гарантией того, что нынешним летом вы выйдете и на улицу. Что же касается упражнений, то постараемся в ближайшее время вам их выслать.

Привет и спасибо от нас вашей дочери, зятю, всем тем, кто помогает вам выживать.

ЖИВУ ОДНА, НО МНЕ НЕ СКУЧНО

Мне 55 лет, живу одна, но не страдаю от одиночества. Наоборот, даже счастлива, что принадлежу наконец-то самой себе. Теперь со мной «ЗОЖ», от которого я в восторге. Спасибо вестнику, что научил правильно питаться, дышать, а также за гимнастику – стала хорошо себя чувствовать.

Особенно ухаживаю за ногами, ведь они всю нагрузку берут на себя. Сколько километров находили за жизнь, не пересчитать! Я с ногами разговариваю: «Милые мои, хорошие, трудяги!» Растираю их всякими маслами, делаю массаж, не забуду ни про один пальчик, чищу пятки. Надеваю белые носки и мягкие тапочки или красивую удобную обувь. И ноги не подводят: ни одной веночки, ни одной шишечки!

У меня строгий распорядок дня. Утром пью натощак отвар овса, затем зарядка, душ, завтрак: чередую яичницу с сыром, овсянку на воде с медом, бутерброд с сыром. Чай пью без сахара. После легкого обеда читаю «ЗОЖ», отдыхаю, гуляю не меньше часа. Перед ужином снова пью овсяный отвар.

Салаты из капусты ем каждый день. Воды пью сколько угодно. Отказалась от сладкого, жареного, жирного и соленого.

Я зожевец начинающий. Живу в городе на пятом этаже. Кому зимой скучно в деревне, приезжайте в гости. А вот летом с удовольствием поехала бы погостить в деревню на пару недель. Пригласите, пожалуйста! Я работы не боюсь, человек веселый, честный, порядочный, буду очень благодарна.

Адрес: Соловьевой Наталье Филипповне, 305009 г. Курск, ул. Дубровинского, д. 3, кв. 38.

«ЗОЖ»: Что ж , друзья, не оставьте Наталью Филипповну без приглашения погостить в деревне пару недель.

МНЕ ПОМОГЛА ВЕРА В БОГА

В «ЗОЖ» (№ 20 за 2005 год) я увидела рубрику «Диагноз: одиночество», прочитала там несколько статей и захотела написать о чудесном лекарстве, которое мне помогло от душевной боли, уныния и тоски.

Я обратилась к Богу несколько лет назад, вспоминала, какие грехи совершала за свою жизнь, читала молитвы покаяния, просила прощения. Библия стала моей настольной книгой. Вместо пустоты и одиночества обрела в душе радость и умиротворение. И словно в ответ на свои молитвы получала исцеляющий ответ в жизни.

Пять лет назад я попала в аварию, была тяжелая черепно-мозговая травма.

Мучили ежедневные головные боли, не переносила никаких звуков, но усердно молилась. Прошло время, и я обрела выздоровление. В жизни могут быть разные трудности и болезни. Кто-то от безысходности, одиночества лезет в петлю, другой спивается или становится наркоманом. Так гибнут многие души. А вера в Бога чудесно помогает, утешает, дает силы идти дальше всем нуждающимся и обремененным страданием. По себе знаю.

Адрес: Демидовой Любе, 606730 Нижегородская обл., пгт Воскресенское, ул. Коммунистическая, д. 181.

И СЕРДЦА НАВЕКИ ТУТ

Мне за 60. Лечусь, питаюсь и очищаюсь по «ЗОЖ». Зимой люблю пешие прогулки, летом тружусь на даче. Пою в хоре, а еще мое увлечение – стихи... Часто вспоминается милая сердцу деревня Таловка, где прошло детство. Вот несколько строк:

Летним утром выйду
в поле
Слушать пенье
соловья.
«Здравствуй, русское
раздолье!» —
Крикну травам в
поле я.
В небесах, как в море
синем,
Тихо облака плывут...
Этот край зовем
Россией —
И сердца навеки тут.

Напоследок рецепт для укрепления и очищения сосудов. Разрежьте 2 лимона и 2 апельсина, вытащите семечки и пропустите дольки через мясорубку. Полученную массу перемешайте с 2 ст. ложками меда. Подержите в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник. В день употребляйте по 2-3 ч. ложки за полчаса до еды. Курс – месяц, затем 2 недели перерыв. Потом можно повторить.

Римма Федоровна Вешкурцева.
г. Тюмень.

СОЗДАДИМ КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Горячо поддерживаю идею Н.И. Прядко, письмо которой «Пойдемте вместе» было опубликовано в «ЗОЖ» (№2 за 2006 год), — о совместных путешествиях. Мне 69 лет, тоже люблю путешествовать. За последние годы побывала в Оптиной Пустыни, Вологде, Юрьеве-Польском Владимирской области, на Бородинском поле, в Саввино-Сторожевском монастыре под Звенигородом и других местах Подмосковья. К сожалению, езжу одна — не находится попутчиков.

По собственному опыту знаю, как полезны такие поездки для здоровья: поднимается настроение, растут силы и интерес к жизни, и, как ни странно, снижается давление. Известно ведь, что смена обстановки отсекает «хвост» отрицательным эмоциям, которые накапливаются в повседневной жизни.

Конечно, в нашем возрасте и у каждого болезней хватает, и народ у нас далеко не богатый. Но гораздо чаще тормозом является инертность, вырастающая с годами. Нужно приложить усилия, чтобы вытолкнуть себя из привычной обстановки. Зато все потом окупится!

Одним словом, пора вестнику создавать свой «Клуб путешественников». И всего-то требуется — поместить объявление типа: «Ищу попутчиков для поездки в такое-то место». Я вот, например, мечтаю побывать в Новгороде Великом.

Адрес: Никифоровой Валентине Ивановне, 140600 Московская обл., г. Зарайск, ул. Карла Маркса, д. 31, кв. 4.

«ЗОЖ»: Что ж, клуб так клуб. Объявляем: Валентина Ивановна мечтает побывать в Новгороде Великом, ищет попутчиков. Адрес ее известен. Списывайтесь.

Со своей стороны, обращаемся к зожевцам из Новгорода. Может, кто-то примет на несколько дней гостей? Приютит, познакомит с достопримечательностями города. В заключение, возможно, организует встречу местных зожевцев с гостями. Может получиться, кстати, очень здорово!

Редакция не останется безучастной к начинанию. То есть держите нас в курсе.

МЕЖДУ ПРОЧИМ, Я ВСЕ ЕЩЕ НА ХОДУ

Здравствуйте, дорогие: кто выпускает, кто пишет рецепты и советы, кто читает "ЗОЖ". Хочу внести хоть маленькую, но свою лепту в работу вестника.

В 1980 году нам привезли дрова. Муж принес 3 полена и сказал, что это осина. А у меня по ночам ноги сводило судорогой. И вот я кладу в ноги поленцы и сплю спокойно всю ночь. А утром проверяю гаечкой, как много поленцы забрали отрицательной информации. Затем поленцы кладу на чашку с водой. Вода забирает отрицательную информацию, а поленцы опять чистенькие — узнать опять можно при помощи гаечки.

Я еще пользуюсь глиной. В наших краях глина красная, плитками. Пользуюсь ею так: если изжога (у меня в баночке залитая водой глина), я попью глиняную воду глоточка 2-3 — и изжога прекращается.

Аппликации: к больным местам прикладываю не компресс, а аппликации, то есть без клеенки. Можно еще писать, но устала. Кто бы писал, а я бы говорила. Мне 87-й год. Но я на ходу. Ежедневная, 2 раза в день, гимнастика. Хожу (не бегаю). Встречные шутя спрашивают: "Почему не бежишь?" Я тоже шуткой отвечаю: "Мотор не тянет!" Я живу одна в квартире и со всеми делами управляюсь сама.

Простите, если что не так написала, давно собиралась поведать о себе, написать, да все как-то неудобно, шероховато получается. А ведь я выписываю "ЗОЖ" с 1998 года. Из вестника беру свою гимнастику, в основном 6 правил Ниши, и добавляю калмыцкую йогу.

Адрес: Голосовой Р.И., Волгоградская обл., г. Николаевск, 1-й мкр, д. 59, кв. 11.

УТРО НАЧИНАЮ С ТИБЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Мне 48 лет, живу одна, дочь выросла, у нее своя семья, внуков пока нет. В душе некоторая пустота. Очень помогает забота о животных. 10 лет жил у нас ротвейлер. Всегда заставлял вставать в 6 утра, потом час прогулки, вечером тоже час на воздухе: зимой и летом в любую погоду. Увы, собака уже год как умерла. Теперь я кормлю воробьев. Привязала к дереву кормушку из пластиковой бутылки. Утром иду на работу, а они уже сидят на дереве, ждут. Это такая радость — быть нужной!

Каждое утро делаю тибетскую гимнастику. Сразу приходит бодрость, хорошее самочувствие. Не ем сладкое, печеное, жареное. Уже 5 лет раз в неделю по 36 часов голодаю. Сначала были страшные головные боли. Потом в день голодания я стала 10 минут сосать во рту растительное масло, и все вошло в норму. Заметила, что после голодания организм уже не хочет жирной, мясной, тяжелой пищи. Каши, молоко, ржаной хлеб, винегрет, борщи, овощи, фрукты, сухофрукты и орехи, сыр — вот мой рацион.

Стала заниматься йогой. После работы приду, открою форточку, лягу на пол, сделаю серию упражнений для кровообращения и от бессонницы из "ЗОЖ" (№ 24 за 2005 год). Потом упражнение "Приветствие солнцу" (утром не успеваю) и 5 минут стою на лопатках в позе "березка" (очень помогает при варикозе и сгоняет жир на бедрах). Эта поза обеспечивает приток крови к щитовидной железе, а укрепление этой железы способствует оздоровлению всего организма. Позой "плуг" разрабатываю позвоночник. Затем поза "лев", стимулирующая те мышцы лица и шеи, которые у нас обычно не задействованы. Еще она способствует избавлению от морщин шеи и двойного подбородка.

Иногда после работы приду усталая, но все равно ложусь на ковер на полу в позе "савасана". Мышцы расслаблены, ничего не хочется делать, просто лежу и дышу. Приду в себя и делаю те упражнения, что описала выше. Занимает это ровно 10 минут с отдыхом.

Перед сном подхожу к зеркалу, говорю себе всякие хорошие, ласковые слова, глажу себя по голове, по телу — рукам, ногам, животу. Благодарю организм за хорошую работу, обещаю сделать себе что-нибудь хорошее, прошу у всех прощения. А утром, когда иду на работу пешком, смотрю на небо, на заснеженные сопки, на поднимающееся солнце, благодарю судьбу и желаю всем людям счастья и доброго здравия.

Одна беда — очень не хватает общения. Живу в большом городе, а поговорить не с кем, даже гулять хожу одна.

Адрес: Штеклейн Татьяне, 693006 г. Южно-Сахалинск, а/я 42.

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ НАКАЗОМ ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ РАЗОМ

Самое сложное искусство в жизни, как писал Сократ, — это учить, лечить и судить. Мы через нашу замечательную, нужную газету частично за это беремся, и, если будем стремиться к здоровому образу жизни, делать зарядку, правильно питаться, по-доброму относиться к себе и своему телу, не лениться, совершать пешеходные прогулки, водные процедуры, делать массаж, все это в комплексе даст положительные результаты.

Старость я отодвигаю так: беру свое фото, где я сама себе нравлюсь, когда была молодой и весьма симпатичной, ставлю на нее талую водичку, вожу над ней руками, приговаривая: «Водичка, водица, помоги мне омолодиться», — добавляю туда сок лимона и медленно ее выпиваю, немного оставляю и оставшейся водой умываюсь, приговаривая: «Водичкой талой умылась и омолодилась». То же самое я проделываю с дыханием, вдыхаю радость, здоровье, молодость, силу, выдыхаю все дурное: слабость, болезни, неприятности, задерживаю на 30 секунд дыхание и начинаю сначала. Перед сном я в мельчайших подробностях проживаю эпизод моей молодости и говорю: «Пусть приснится сон такой, будто стала молодой».

Обязательно заимейте хобби, хотя бы собирайте старые забытые рецепты. Вот некоторые из моей тетради.

• Для снятия давления и хорошего сна: 8 ч. ложек измельченной травы мелиссы завариваю 2 стаканами кипятка, добавляю 3 г листьев земляники и пью как чай в течение дня.

• Мой девиз: «Преодоление старения и омоложение». Вот такой напиток вечной молодости я пью каждый день: завариваю в термосе шиповник, туда выжимаю сок 1/2 лимона и добавляю 1 ч. ложечку меда — этот эликсир я выпиваю утром, он мне заменяет первый завтрак.

• На ночь выпиваю 1 ч. ложку (можно, наверное, и десертную) такой смеси: 10 лимонов (сок) смешать с размельченным чесноком — 3 головки, добавляю туда 1 ст. ложку морской капусты и 200 г липового меда, настаиваю 12 дней. Этот состав наградит вас глубоким сном, а утром проснетесь бодрыми и жизнерадостными.

• В любой крем, даже в самый дешевый, я добавляю немного поваренной соли, наношу на лицо и говорю: «Пусть морщинки исчезают, а кожа молодость вбирает», представляя свое лицо молодым, с нежной кожей.

• Один раз в неделю я пользуюсь пилингом — процедурой для лица и тела. В баночку со сметаной добавляю 2 ч.ложки поваренной соли, натираю лицо и тело, затем смываю теплой водой, наношу на тело мед, жду 5-6 минут и снова смываю талой теплой водой.

• А вот еще мой девиз: «Сделала добро — из памяти ушло, сделали тебе добро — в память вошло».

Надеюсь все-таки увидеть сборник поэтических виршей, ведь мы этого достойны, а многие даже исцелятся, а надежда умирает последней.

Адрес: Мерцаловой Изольде М., 105066 г. Москва, до востребования, Щербаковой З.И. (для Изольды).

ГРЫЖА: НЕ ЗАПУСКАЙТЕ БОЛЕЗНЬ!

Вопросы по поводу межпозвонковых грыж нередко встречаются в читательских письмах. Большинство из них касается возможных операций. Зожевцев тревожат хирургические приговоры, а некоторые из пишущих рассказывают, как удалось избавиться от грыжи без скальпеля. Чтобы прояснить ситуацию, корреспондент “ЗОЖ” Юлия Кириллова направилась в медико-санитарную часть № 119 Федерального космического агентства. Здесь и состоялась беседа с заведующим отделением неврологии Сергеем Александровичем МАРТЮШЕВЫМ о методах борьбы с межпозвонковыми грыжами и способах их предотвращения.

ПОЗВОНОЧНИК-ДИСКОБОЛ

Старость – процесс неминуемый. А одним из признаков естественного изнашивания организма служит обветшание нашего позвоночника и образование межпозвонковых грыж. В норме позвонки соединяют между собой и удерживают их от смещения при нагрузке своеобразные “гидравлические” амортизаторы — упругие хрящеподобные прокладки. Эти “шайбочки”, состоящие на 85% из воды, при беге, ходьбе, прыжках, наклонах спасают наш становой хребет от излома. Но с течением времени, годам к 30-50, питание хрящевой ткани ухудшается, диски теряют свою эластичность, сплющиваются и даже выдавливаются, образуя грыжу.

Если диск вытесняется вбок или вперед от позвоночного столба, то это происходит практически безболезненно. А если назад, то грыжа передавливает спинномозговые корешки и сосуды, вызывая боль. Мы по старинке называем такое явление остеохондрозом, хотя этот рентгенологический термин обозначает лишь уменьшение диска.

Если деформированная прокладка ущемляет близлежащие нервные волокна, то связанные с ними соответствующие органы перестают работать нормально. Происходит, например, атрофия нижних конечностей или нарушается мочеиспускание. Проблемы с позвоночником могут спровоцировать развитие язвы желудка, образование камней в желчном пузыре, болей в загрудинной области и приступы депрессии.

В зависимости от того, куда по ощущениям транслируется боль, человек спешит лечить обострение ишемии, астмы, простатита или еще какого-то недуга. И редко понимает, что под маской этих болезней скрываются неполадки в позвоночнике. Поэтому, если боли в спине мучают вас более двух недель, необходимо обратиться к специалисту — неврологу, вертебрологу, травматологу, нейрохирургу и пройти обследование, лучше всего – магнито-резонансную или рентгеновскую томографию. Ведь без определения причин не может быть соответствующего лечения. На ощупь же обнаружить грыжу даже более 6 мм и вблизи спинного мозга, которая, собственно, и подлежит операции, практически невозможно.

НАЧИНАЕМ ЛЕЧИТЬСЯ

Комплексное лечение межпозвонковой грыжи обычно идет по нескольким направлениям. Помимо лекарственных назначений врач использует физиотерапию, иглоукалывание, массаж и лечебную физкультуру, а также витаминные курсы и определенный рацион питания.

Если пациента мучают постоянные боли, то необходимо лечение нестероидными противовоспалительными препаратами вроде диклофенака (ортофена). Для улучшения спинномозгового кровообращения подойдет кавинтон, а венозному оттоку способствует троксевазин.

Уменьшают болевой синдром и снимают воспаление физиотерапевтические процедуры – магнитотерапия, лечение лазером, водо- и грязелечение.

Иглоукалывание, массаж и ману-

В рубрике «Отзовитесь!» постоянно встречаю отчаянные просьбы помочь избавиться от позвоночной грыжи.

Я сам страдал этой напастью более двух лет. Безрезультатно перепробовал много средств традиционной и нетрадиционной медицины, а на операцию не решался, так как знал: исход ее непредсказуем.

Однажды бывший сослуживец посоветовал использовать для лечения грыжи растяжение позвоночника. Сейчас в больницах областных и других городов есть для этого специальные столы с программным управлением. Процедура совершенно безболезненная.

Ложишься на стол, ноги и грудь фиксируются ремнями, врач включает программу — с учетом твоего возраста, состояния здоровья, силы растяжения и времени воздействия, как правило, около 15 минут. По истечении срока аппарат автоматически выключается.

Первые 1,5-2 часа чувствуешь облегчение, но потом боли возвращаются. Впрочем, может, кому-то и помогает. Но я принял 10 процедур и выписался фактически без заметного улучшения.

Дома на полу стал делать прокатку позвоночника от копчика до грудных позвонков на круглой деревянной скалке диаметром около 4,5 см и длиной 30 см, обернутой для смягчения жесткости резиной толщиной 1-1,5 см или полушерстяным материалом.

Эту процедуру я проводил утром на полу во время физзарядки.

И вот чудо-счастье: на третий или четвертый день во время прокатки я вдруг почувствовал резкое облегчение... И растяжка позвоночника в стационаре все же дала результат — сцепление позвонков ослабло, и при механическом надавливании на грыжу скалкой она ушла на свое место. Боль в пояснице исчезла, я стал ходить выпрямившись и сейчас (а мне уже 83 года) без труда ношу груз в руках 10-15 кг и

альная терапия в опытных руках творят чудеса. Ведь пока грыжа мелкая, она вполне поддается излечению, то есть самоликвидируется при восстановлении гибкости и подвижности позвоночника. Стоит освободить участок между двумя позвонками от чрезмерного сдавливания, как диск тотчас начинает полноценно выполнять свои функции.

Этот спасительный момент освобождения от боли испытывают обычно многие пациенты под руками умелого массажиста или мануального терапевта, обладающих особо чувствительными пальцами. Конечно, для снятия болевой "блокады" не всегда хватает одного сеанса, но главное – предотвратить дальнейшее увеличение выроста и освободить спинномозговые нервы от патологического защемления. В среднем бывает достаточно примерно 5-6 процедур через день, чтобы избавиться от грыжи размером в 2-5 мм.

Поскольку патологический процесс в позвоночнике и "усыхание" дисков происходят в связи с ухудшением питания тканей, врач назначает витамины группы В, преимущественно в виде инъекций. Естественно, следует заботиться и о корректировке рациона. Советую налегать на холоднолюбивую рыбу (макрель, сельдь, лосось), которые содержат вещества с антивоспалительными свойствами. Не возбраняются всевозможные каши, использование отрубей, сои, грецких орехов. Про острое, соленое, копченое и алкоголь забудьте.

А употребление животных жиров надо резко ограничить из-за наличия в них аракидоновой кислоты, способствующей воспалениям. Вообще ожирение и приверженность к курению плохо сказываются на нежной ткани дисков. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и богатым калием (курага, чернослив, изюм, картофель, капуста, баклажаны). Придется умерить свое пристрастие к сладкому и выпечке. Основной принцип готовки – все отварное и почти без соли.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ – УМЕЙ ВЕРТЕТЬСЯ

Главное лекарство от грыжи – это физкультура, поскольку именно неподвижность губит наш позвоночник. Таблетками можно снять воспаление, убрать отек, но наладить обмен веществ и питание в тканях главного опорного столба без двигательной активности нельзя. В зависимости от проблемной зоны подбираются упражнения для шейного или пояснично-крестцового отделов. Кстати, при грыже в поясничном отделе упражнения на скручивание противопоказаны. При боли в спине избегайте ударных видов нагрузки – бега, прыжков, степ-аэробики и всего, что связано с постоянным приземлением на пятки. Поэтому отдайте предпочтение ходьбе, плаванию и велосипеду. А вообще следует придерживаться щадящей методики занятий в медленном темпе, без резких рывков и поворотов.

Приведу несколько простых, общедоступных упражнений.

• Встаньте спиной к стене, прижмитесь, как бы вдавливая себя в нее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Все тело, кроме брюшных мышц, расслаблено. Засеките время, сколько удастся продержаться в этой позе, и ежедневно прибавляйте по 5 сек. Цель – 5 минут.

• Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Прижав подбородок к груди, потянуть один носок на себя, другой от себя, потом то же обоими носками. Развести и свести носки. По 3-4 раза.

• Лежа на спине и согнув ноги в коленях, поочередно отклонять колени в сторону, разводить и сводить колени. По 6-8 раз.

• Лежа на спине, поднять таз, опираясь на пятки и лопатки, и опуститься. 5-6 раз.

• Лежа на боку, делать махи прямой ногой вперед-назад, 6-8 раз каждой ногой.

• Стоя на четвереньках с опорой на согнутые в локтях руки, прогнуть спину вниз, сведя лопатки и подняв голову, затем выгнуть спину дугой и голову опустить вниз. 6-8 раз.

• Лежа на спине, сцепить руки на затылке, ноги согнуть в коленях. Подтягивать левое колено к правому локтю, потом правое – к левому локтю. По 6-8 раз.

Очень полезны всевозможные висы, растяжения, лежа на животе и спине с отрывом от пола конечностей и головы или лежа спиной на табурете в положении "мостик".

Ежедневные упражнения должны стать частью вашего образа жизни, несмотря на семейные тяготы, телесные слабости и трудовой энтузиазм. Тогда мышцы, ра-

могу приподнять кратковременно груз 25-30 кг, колю дрова и выполняю все работы на даче.С тех пор прошло более шести лет.

Федор Емельянович Киселев.

г.Кемерово.

P.S. Адрес свой не указываю. У меня серьезные проблемы со зрением. Ложусь на операцию, поэтому отвечать на вопросы не смогу. Мне кажется, что я описал метод достаточно точно.

«ЗОЖ»: У читателей могут возникнуть пробемы со специальным столом для растягивания. Полагаем, его можно заменить висами на перекладине. Можно даже с грузом у пояса.

И еще рецепт от нашей читательницы В.В.Трояковой, опубликованный в «ЗОЖ» (№ 23 за 2004 год).

Слегка смазать больное место пихтовым маслом (продается в аптеках). Затем приготовить мазь: в 100 г меда растворить одну таблетку мумиё, купленного в аптеке, и нанести этот состав на больное место. Затем в течение 5 минут делать массаж позвоночника таким образом: опустить ладонь на липкую кожу и с силой оторвать. В результате на теле образуется вязкая, густая масса, которую надо стереть влажной тряпкой, а затем сухой. После этого намазаться настойкой сабельника и укутаться. Медовый массаж не любит охлаждения. Во время лечения также надо пить настойку все того же сабельника. Готовится она так: 1/3 литровой банки заполнить ломаным сухим сабельником и залить доверху водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Пить по 1 ст. ложке на 50 мл воды 3 раза в день за 30 мин. до еды. Закончится лекарство — сделать месячный перерыв. Повторять лечение до выздоровления. Женщина лечилась полгода.

Адрес: Трояковой В.В., 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

ботающие на растяжение, станут сильнее сжимающих, и грыжа пойдет на убыль.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ

Предотвратить формирование грыж помогает соблюдение правил повседневных движений. Если вы сидите, утопая в мягком кресле, надолго застываете в одной позе на конвейерном производстве, перед компьютером, у станка или за рулем автомобиля, то наилучшие условия для деформации позвоночника, считайте, созданы. Нужна пауза, чтобы встать, встряхнуться, поднять плечи вверх, немного походить и сделать приседания. Такая элементарная разминка – прекрасный способ обороны от "одеревенения" позвоночника. Вы можете оказать огромную услугу спине, когда сидите в офисе, подложив под ноги толстую телефонную книгу, выдвинув нижний ящик стола для подножки. Привычный зарубежный кинокадр – ноги на стол – это вовсе не дань "их нравам", а хороший способ релаксации.

Для поддержания нормального поясничного изгиба никогда не стойте на двух ногах, если можно поставить одну ногу на табурет или подставку. И почаще меняйте позу. При работе, требующей наклона над верстаком или мойкой, сгибайте колени, а не тело в пояснице. Меняя спущенное колесо, присядьте на корточки.

Вы знаете, что человек без вреда для здоровья может приподнять и переставить автомобиль, поскольку межпозвонковый диск выдерживает нагрузку 420 кг/см^2? При одном условии – если сгибать не спину, а ноги в коленях, иначе нагрузка на диск возрастает в 20 раз. Поэтому любые предметы с пола полагается поднимать, опустившись на одно колено. А на огороде работать надо, либо стоя на коленях, либо сидя на скамеечке.

При подъеме и переносе тяжестей удерживайте груз возможно ближе к телу, перекладывая большую часть нагрузки на мышцы ног. Тяжелую ношу распределите на обе руки и вместо сумки на одном плече используйте рюкзак. Только применяя такой запас нехитрых приемов профилактики, убережете себя от "выращивания" грыжи.

Записаться на прием к С.А.Мартюшеву можно по телефону 972-30-23.

РЖАНАЯ МУКА И ЛЕЧИТ, И ПИТАЕТ

Мне 67 лет, и из-за возрастных изменений появился звон в ушах. Зная не понаслышке о целебных свойствах ржи — я агроном, — решил лечиться именно ею. Приготовил лепешку: 2 ст. ложки жидкого меда (распустить на водяной бане), добавил ржаной муки, так, чтобы лепешка не прилипала к рукам. Лепешку прикладывал к затылку на ночь. Затылок следует побрить. Всего сделал 10 процедур и почувствовал облегчение. Когда начинает звенеть в ушах, обычно осенью и зимой, я снова провожу это лечение.

Но рожь надо использовать умело. Ржаной крахмал в желудке сильно разбухает, поэтому если дать рожь курам вволю, беды не миновать. То же самое касается и свежего, только что собранного зерна. Птицеводы хорошо знают: в корм его можно пускать только через три месяца после уборки урожая. Но даже и старого, вылежавшегося нельзя давать больше чем одну двадцатую часть от всей еды.

Словом, употребляя ржаной хлеб, соблюдайте меру. В таком случае душистый черный ломтик очень полезен. Медики сообщают, что ишемическая болезнь сердца встречается гораздо реже у людей, которые едят черный хлеб. И объясняют это тем, что он содержит вдвое больше калия, чем белый, в три раза больше магния и на 30% больше железа.

Для поддержания нормальной деятельности мозга важна сера. Она необходима для насыщения кислородом клеток мозга в процессе дыхания. Так вот, рожь — отличный источник серы, наряду с инжиром, луком, чесноком, огурцами, земляникой. Отнюдь не случайно большие любители ржаного хлеба — финны считаются весьма здоровой нацией. В том числе и по «мужской части». Они же убеждены, что употребление ржаного хлеба каким-то образом связано с предупреждением раковых заболеваний. И действительно, случаи заболевания раком в некоторых районах Финляндии крайне редки.

Между прочим, испечь ржаной хлеб — целая наука. Клейковины в ржаной муке мало, поэтому ей нужны не дрожжи, а специальная закваска.

Теперь о ржаной муке, которая и кормит, и лечит. Если у вас сустав припух, покраснел, берете обычное кислое молоко (можно из магазина), в аптеке покупаете настойку полыни. Смешиваете 1 стакан кислого молока с 0,5 стакана ржаной муки и выливаете туда половину пузырька настойки полыни. Из этой смеси (теплой) ставите компресс на сустав на ночь. Утром поразитесь эффекту.

Как-то мне удалили зуб, и вся правая сторона лица опухла. Даже видавшие виды врачи растерялись — что делать? И снова я пошел на поклон к ржаной муке. Взял ржаную муку, мед, слепил большую лепеху, на ночь прикрепил к щеке. Наутро умылся и снова приготовил компресс. Убедился еще раз — рожь и мед замечательно помогают — опухоль спала, а на лице появились высыпания красного цвета. Высыпания довольно быстро убрал с помощью облепихового масла (можно и касторового). С тех пор прошло много лет, а моя челюсть в полном порядке и зубы, кроме удаленного, все на месте.

Адрес: Шейко Илье Сергеевичу, 18018 Украина, г. Черкассы, ул. Розы Люксембург, д. 199, кв. 20.

ПЕРЕСТАЛА ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ

Мне 75-й год, «ЗОЖ» выписываю пять лет. Главный итог общения с вестником — перестала ходить в поликлинику: лечусь по рецептам «ЗОЖ». В первую очередь борюсь с ревматизмом. Осенью, когда убираем картошку, мелкую отбираю на лечение. Варю ее где-то около ведра и толку в тазике. Пока картошка не остыла, ставлю ноги вначале над картошкой, потом обкладываю ею стопы и колени (картошку кладу на марлю) и закутываю одеялом. На второй день делаю хвойную ванну: экстракт хвои продается в аптеках. Так и чередую. Курс — 10 ванн и 10 картофельных компрессов.

В огороде у меня много лечебных трав — делаю всевозможные настойки, и опять же по советам вестника. Только надо не лениться все это делать. Очень правильно говорят: здоровье надо зарабатывать.

Кровь очищаю лопухом. В мае в чистом месте собираю молодые

листья. Пропускаю через мясорубку, отжимаю через марлю и смешиваю с медом: 1 стакан сока и 2 стакана меда. Держу в холодильнике. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. 10 дней пью, 10 — перерыв. И так 3 курса, то есть месяц.

Адрес: Кулаковой Вере Константиновне, 423828 Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Татарстан, д. 30, кв. 144.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Не секрет, что множество лекарств делаются на спиртовой основе. Алкоголь будоражит, гоняет по расширяющимся сосудам разжиженную кровь. Но всем известно, что он довольно быстро выветривается, сосуды сжимаются, наступает апатия, и недуги возвращаются с новой силой.

Я придумал лекарство, которое помогает прежде всего от бронхиальной астмы и одышки, но имеет и другие полезные качества. При этом оно обходится без водочно-спиртовой основы.

Начну издалека. До пенсии я работал экскаваторщиком, осушал болота. А так как там полно гнуса, оводов, мошкары и комаров, привык курить, спасался дымом от летающих паразитов. Пачка сигарет до обеда, вторая после обеда. Никто из экскаваторщиков не работал лучше меня, и я, так сказать, загордился — сначала стал попивать, а со временем превратился в хронического алкоголика. Начальство знало об этом, но смотрело сквозь пальцы, так как я, несмотря ни на что, неплохо работал. Ну, а когда выпивал, выкуривал 3-5 пачек в день.

Понятно, все это не могло не сказаться: в начале 90-х годов, еще будучи экскаваторщиком, стал задыхаться от нехватки кислорода, хотя работал на воздухе. Начал принимать в больших дозах эуфиллин.

И тут мне попался рецепт, в котором сочетание чеснока, лимона и меда обещало избавить от мучительной одышки и кашля. Не буду приводить рецепт — он мне помог. Говорю о нем только потому, что с него начались поиски точной рецептуры и от кашля, и от одышки, и от астмы.

Возьмите 5 лимонов, бросьте их в кипящую воду, через 2 минуты убавьте огонь, выньте один лимон, срежьте макушку и выдавите сок в двухлитровую банку. От него останется только чистая корка, так как в горячей воде перегородки, которые находились внутри лимона, расплавятся. Выньте из воды второй лимон и повторите процедуру — выдавите его в ту же двухлитровую банку. Так поступите со всеми пятью лимонами. Возьмите 5 головок крупного чеснока, разделите его на дольки, очистите их и выжмите в ту же банку чесночный сок. Теперь положите в эту банку 0,5 кг меда, покройте смесь кипятком и помешайте ложкой до тех пор, пока не растворится мед. До самого верха долейте кипяченой водой. Когда смесь остынет, поставьте ее в холодильник. Считаю, что благодаря этой смеси я освободился от одышки и кашля, кожа стала гладкой и упругой, прошли все внутренние боли. Это настоящий эликсир молодости.

Как выпью утром 4 ч. ложечки своего эликсира, целый день и целую ночь не кашляю и не задыхаюсь. И в таблетках эуфиллина отпала нужда. Никогда не принимаю лекарства в обед или вечером – в этом нет необходимости.

В чем преимущества моего рецепта? Совсем недавно «ЗОЖ» (№25 за 2005 год) напомнил об аналогичном эликсире для лечения сосудов. Лекарство предложила кандидат медицинских наук Людмила Петровна Печенина. Но рецепт дороговат (водка уже сегодня стоит 100 рублей), и многим пенсионерам это не по карману. И еще, выстрадав многими годами мучительного кашля и одышки лекарство, с помощью которого я живу, приметил интересный факт: когда выжимаешь сок из холодного лимона, сока этого получается очень мало. А когда заливаешь лимон кипятком, при расплавлении перегородок получается значительно больше сока. И, наконец, главное: считаю, что основное лечебное действие дают расплавленные перегородки лимона. Чеснок и мед дополняют эту силу.

Адрес: Нещадимову Евгению Андреевичу, 309926 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Засосна, ул. ПМК-6, д. 10, кв.1.

ПРО КАЛЕНДУЛУ, ТВОРОГ И ПТИЧИЙ ГРИПП

Пять лет назад упала, как говорится, на ровном месте. В итоге — перелом ноги, «скорая», травматологическое отделение больницы, вытяжка гирями на 1,5 месяца.

В первую же ночь санитарка, убирая из-под меня судно, опрокинула его на постель. Пеленку она сменила, а клеенку не вытерла. Через двое суток на ягодице сломанной ноги образовались пролежни. Стали обрабатывать густо разведенной марганцовкой, и то если только попросишь.

Время шло, рана углублялась, боли усиливались. Я решила: надо самой что-то делать. Вспомнила, что минувшим летом свежие цветки календулы залила подсолнечным маслом, поставила на подоконник, месяца два держала. Осенью тот настой процедила, спрятала флакон в сервант. Мужа и попросила, чтобы принес в больницу.

Вечером, как все улягутся, осторожно, насколько могла, поворачивалась и сначала рану обрабатывала густым раствором мумиё (щипало), потом, немного подсушив, мазала масляным настоем календулы. Уже с первого раза боли чуть стихли, пролежень стал заживать. Больничными пеленками не пользовалась, принесли мне из дома разорванный на части старый пододеяльник. По мере загрязнения меняли. Лечащий врач, заметив, что пролежень заживает, похвалил медсестер и сказал: «Продолжайте и дальше так лечить». Не знал он, кто, как и чем лечил, а я промолчала.

Теперь расскажу, как избавиться от фурункулов. Когда мне было лет 10, на предплечье вскочила огромная багровая шишка, сильно болела. Мать повела к деревенскому фельдшеру. Он достал скальпель. Я догадалась: будет резать! И стремглав на улицу, мама — за мной, фельдшер — за ней. Но разве меня можно было догнать!

Дома в наказание мама заставила молотить скалкой пшеницу. Сама ушла. Я правша, и работать надо было правой, больной, рукой. В голос ревела от боли. Проходила мимо односельчанка, посовето-

вала приложить к шишке теплый творог. На счастье, в печке стоял горшок. Достала две ложки творога, слегка отжала, приложила к шишке, замотала тряпицей. Через несколько минут боль стихла, по руке потек гной с кровью.

У нас творог тогда был свой, деревенский. Сейчас же городским жителям советую 2 ст. ложки купленного творога залить 2 ст. ложками молока, подогреть, немного отжать и приложить к шишке. Быстро прорвется, очистится, и вскоре все заживет.

А напоследок — вирши. Написала, когда недавно болела гриппом, тоже своего рода личный опыт.

На печь лезет дед Антип,
Привязался к нему грипп:
Болит горло, голос сип,
И оглох он, и охрип.
Тихо стонет дед Антип:
«Ох, проклятый этот грипп...
Ломит кости, стиснул грудь,
Помогите кто-нибудь!»
Раздается в двери стук,
И заходит к деду внук.
«Если, деда, это грипп, —
Поучает внук Архип, —
Не лежи ты на печи,
По старинке хворь лечи:
Ешь чеснок, лимон, медок,
Пей свой травяной чаек,
Ешь, дедуля, чаще лук,
И исчезнет твой недуг.
Это, деда, разве грипп! —
Продолжает внук Архип, —
Явится вот птичий грипп —
Неизвестный вовсе тип,
По-другому запоешь
И лечить чем не найдешь».
Не сдается внуку дед:
«За семь бед — один ответ,
Мы позиций не сдаем,
Пусть хоть птичий —
Не помрем!»

Адрес: Медведевой Раисе Максимовне, 446452 Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Мира, д. 4, кв. 26.

ВЕРЮ В ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ ТРАВ

Мне седьмой десяток, пенсионер, инвалид... Как-то незаметно подкралась старость, а к этой поре почти каждого из нас одолевают недуги, требуются дорогие лекарства, а денег же на них у многих не хватает. Впрочем, я не жалуюсь. Прожил уже 65 лет при среднем возрасте мужчин по стране —57. То есть на девять лет больше среднего. Значит, природа подарила мне долгие годы жизни, несмотря на то что в молодости испытал и голод, и холод, и даже радиацию во время испытания атомной бомбы в Тоцком лагере Оренбургской области. В результате облучения (я так считаю) преждевременно ушли из жизни пятеро моих родных сестер и братьев моложе меня. Но я еще скриплю и ищу способы излечения и поддержания своего здоровья. По рецепту, например, из вашей газеты избавился от операции по удалению аденомы предстательной железы. Отвар из подмора пчел сделал свое дело. В октябре прошлого года мне сделали УЗИ с заключением: «Признаки хронического простатита», а ведь врач-уролог по заключению УЗИ 2003 года предложил мне готовиться к операции. Три года назад, имея целый букет болезней — стенокардию, ишемию, атеросклероз, гипертоническую болезнь, гастрит, аденому предстательной железы, – приходилось употреблять таблетки горстями, а здоровья все равно не было. Я не мог трудиться в саду и в огороде, потерял уверенность в себе, старался изолироваться и уединиться, как бы «ушел в свои болезни», вопреки собственным желаниям и интересам. Читая «ЗОЖ», понял, что надо действовать самому, научиться жить со своими болезнями, искать рецепты народной медицины, которые если не излечат на 100 процентов, то хотя бы приостановят ухудшение здоровья.

И вот уже в течение трех лет в летние месяцы я принимаю настой из трав: зверобой — 1 часть, мята —1 часть, чабрец — 1 часть, все смешиваю и беру 3 ст. ложки на 1 литр крутого кипятка. После охлаждения пью в течение дня вместо воды. В осенне-зимние месяцы в основном использую чистотел. Свежесорванное растение ядовито, а в сухом виде оно теряет свои ядовитые свойства. Учитывая, что чистотел не дефицит и его можно своевременно нарвать и насушить, завариваю только на один день: 3 ст. ложки сухого вещества заливаю двумя стаканами крутого кипятка, накрываю крышкой. Когда настой остынет, принимаю по полстакана три раза в день за 30 минут до еды. После 10-дневного приема делаю недельный перерыв. В осенне-зимние месяцы провожу трижды лечение чистотелом по два курса через два месяца. В это же время принимаю ежедневно перед сном 2 ст. ложки меда с теплой водой. Никого особо не уговариваю следовать моему примеру, я сам придумал себе такую методику, и она мне очень хорошо помогает.

Вот уже около года я не принимаю никаких лекарств от сердечных болезней. Сейчас я в форме, могу работать в саду и огороде, гулять по лесу, не зная усталости. Я чувствую, что сердце мое стало работать лучше, нет приступов, которые отправляли меня на диван после двух-трех наклонов при сборке колорадского жука с картофеля. На душе полегчало, понял, что выбор сделал правильный, питая свое тело настоями трав. Очень советую людям с похожими проблемами воспользоваться этими способами лечения, польза несомненная и никакого вреда для здоровья.

А теперь обращаюсь с просьбой: у меня что-то с левой ногой, горячую воду не чувствует, на холоде подошва горит огнем, то есть путает горячее с холодным, чувствительность плохая. Хотя при движении все нормально. Врачи говорят, что это от позвоночника. Жутко замучила болезнь. Очень прошу помочь советом, как от нее избавиться народными средствами. Поделитесь рецептами, у кого были подобные симптомы.

Адрес: Матушкину Алексею Яковлевичу, 446072 Самарская обл., Сызранский р-н, с. Рамено, ул. Полевая, д. 22.

ОСТЕОХОНДРОЗ: ЛЕЧЕНИЕ ПО-СТАРИКОВСКИ

Часто читатели «ЗОЖ» спрашивают, как лечить остеохондроз. У меня тоже был этот недуг. В молодости работал учителем, и, как только наступало лето, обострялся остеохондроз, его в народе в те времена радикулитом называ-

ли. Не мог ни согнуться, ни сесть, — будто шомпол проглотил. Зарплата учителя всегда была мизерной, и летний отпуск давал возможность подзаработать. Да вот беда: недуг года три-четыре подряд делал меня нетрудоспособным.

Однажды шел из школы домой. На лавочке сидели старички. Поздоровались, пригласили присесть. Не могу, отвечаю, сидеть, постою лучше. Один из стариков засмеялся и говорит, что таких, как я, он вылечил более сотни. И рассказал, как избавиться от напасти.

Замешивают тесто из ржаной муки на закваске или на дрожжах. Когда после подъема оно опадет, голую спину и шею покрывают марлей и тонким слоем намазывают тесто толщиной 5-6 мм. Затем кладут на него комок пакли размером с кулак, зажигают и начинают перекатывать вилкой по тесту, по всей поверхности. Так равномерно прогревают позвоночник и спину. После прогрева паклю тушат, а тесто убирают вместе с марлей. Спину и шею укутывают чем-либо теплым. Процедуру желательно делать на ночь.

Стал я искать муку ржаную, да где там! На хлебозаводе, сказали, нет. Начал размышлять: думаю, раз горит пакля, значит, лечит ультрафиолет. Затопил печь. Когда образовалось много углей, пышущих жаром, открыл дверцу, сел на скамеечку перед ней и стал через майку прогревать шею и спину. Если было горячо, отодвигался, терпимо — грею, опять горячо — вновь отодвигаюсь.

Прогрелся я так два раза, и остеохондроз покинул меня навсегда. Теперь все родные и знакомые лечатся по моей методике. Одни грелись даже у костра, и результат был отменным.

Часто вспоминаю тех старичков на лавочке. Замечательные были люди! Война, голод и прочие неурядицы не сломали их души.

Сейчас я тоже старик, мне 74 года.

Адрес: Шишорину Виктору Андреевичу, 440069 Пензенская обл., г. Заречный, ул. Братская, д. 33, кв. 22.

КАМФАРНОЕ МАСЛО ИЗБАВИЛО ОТ ОПЕРАЦИИ

Побудила меня написать вам публикация Л.И. Чепурченко в «ЗОЖ» (№ 2 за 2006 год) из Ставрополья о чудодейственных свойствах камфарного масла. Некогда и мне оно принесло исцеление от недуга, не упомянутого в статье. Возможно, это поможет молодым мамам, у которых, не дай Бог, возникнет подобное заболевание.

Было это в январе 1962 года. 31 декабря судьба мне подарила дочь Светлану. При выписке из роддома врач назначила день, когда нужно явиться на осмотр. Самочувствие у меня было хорошее, ничто не предвещало беды. В то время автобусы в рабочем поселке, где мы жили, не курсировали, а идти в поликлинику предстояло не близко. В январе в Приморье дуют резкие муссоны да стоят китайские морозы: меня, естественно, продуло. По возвращении из клиники я почувствовала резкую боль в молочной железе, резко поднялась температура. Я поняла, что это грудница (мастит), и вызвала врача. На мое счастье, приехала не врач, а фельдшер. (Увы, в панике я даже не спросила ее имени). Что она мне посоветовала? Не обращаться к врачам, иначе будут резать. Взять в аптеке камфарное масло и не полениться делать им непрерывно массаж груди, даже ночь прихватить. Ребенка к этой груди не прикладывать; по возможности сцеживать молокоотсосом содержимое железы. Я последовала совету фельдшера. Сначала никаких выделений из груди не было, потом постепенно стало в небольших количествах идти молоко с кровью. На вторые сутки спала температура, почувствовала значительное облегчение. Продолжала массировать для профилактики суток двое еще, пока боль не отступила окончательно и не очистилось молоко.

У моей коллеги был аналогичный случай. Я дала ей этот совет, но она пренебрегла им, не хотела лишать себя ночного сна. Раза три вскрывали грудь, был абсцесс.

Адрес: Антоновой А.В., 446302 Самарская обл., г. Отрадный, ул. Гайдара, д. 53, кв. 43.

ЗУД В СПИНЕ И СОЛЕВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Как говорится, не могу молчать. Статья в «ЗОЖ» (№ 16 за 2005 год) «Зуд в спине? Не чешитесь о косяк!» повергла меня в уныние. Дело в том, что я все это прошла, прочувствовала на себе и знаю, что никакие смягчающие травки не помогут никогда! Когда вся спина в кровавых зудящих точках, рубашка тоже, анус чешется так, что, как сказал мой знакомый, «хочется разорвать самого себя». Он ел даже гудрон. Это то, с чем кладут асфальт. А про травки и говорить нечего. Все было перепробовано — и безрезультатно.

Когда-то я занималась йогой. Одна из чисток организма называлась "шанк-пракшалана". Основана она на явлении осмоса. Это когда концентрация вашего внутреннего физиологического раствора ниже, чем соленая вода, которую вы пьете, то есть вы выпиваете 3-4 стакана, а из вас выходит значительно больше грязной воды.

Я все это знала еще лет 30 назад. Но надо же, перечитывая «ЗОЖ», натолкнулась на статью Горбачевой Анны Даниловны. Она рекомендовала делать солевые обертывания, основанные на том же эффекте осмоса, только тут выше концентрация снаружи, а не изнутри. Боже, как я ей благодарна! А тут еще свою заметочку прислал Гольдфарб из Нью-Йорка о том, что он вылечил кожный рак по методу Горбачевой. Деваться было просто некуда, и я все это проделала. Всего 2 раза — и у меня все засохло, как на собаке. Рецидивы были и позже, но небольшие, я легко с ними справилась.

Я думаю, что природа этого зуда бактериологическая... Сейчас я начала пить перекись водорода и занялась дыхательной гимнастикой.

И еще я присоединяюсь к тем, кто использует в своей практике урину. Я уже несколько лет мою ею голову. Голова у меня была вся седая, свисали безжизненные пакли волос. Я мою ее с уриной только раз в неделю и тут же споласкиваю. Волосы почернели, стали мягкими, как бы живыми.

Татьяна Евгеньевна.
Вологодская обл.

ДОМАШНЯЯ МЕДУЗА

Недавно завели в доме так называемый чайный гриб. Пьем вместо кваса. В нашем поселке у многих такой гриб, но никто толком не знает, какими полезными свойствами он обладает. Очень бы хотелось узнать, от чего он помогает и нет ли у него противопоказаний?

Адрес: Киневым, 617860 Пермская обл., пос. Октябрьский, ул. Трактовая, д.12, кв. 2.

Отвечает известный собиратель рецептов народной медицины из Санкт-Петербурга Олег ЛЮБИН.

— Многие знают его под названием «чайный гриб», именуемый еще «японским» или «маньчжурским», что лишний раз напоминает историю его появления у нас после русско-японской войны. В буквальном прочтении с латыни — это «медузомицет», что также дает нам дополнительный штрих к портрету столь безобидной по характеру, а главное, весьма полезной одомашненной медузы.

Бактерицидное действие настоя делает его эффективным при воспалениях десен и языка, остром катаре верхних дыхательных путей, для промываний при конъюнктивитах и гнойничковых заболеваниях кожи. Если грибным квасом смазать свежие ожоги, ссадины или небольшие ранки, они заживут быстрее.

Омские врачи добились поразительного результата — быстрого излечения больных ангиной. Они рекомендуют полоскать горло 7-дневным настоем чайного гриба, который нужно до этого подержать во рту 5-10 минут. После регулярных процедур с нёбных миндалин исчезали стрептококки, вызывающие их воспаление, а уже через сутки проходили боль и опухоль в горле.

Параллельно было установлено, что настой чайного гриба помогает и при других заболеваниях. Он улучшает аппетит и пищеварение, благотворно действует при гипертонии. Почти у всех больных через 2-3 недели такого безлекарственного лечения исчезали головные боли, снижался уровень холестерина в крови, не отмечалось скачков кровяного давления.

Однако чайный гриб противопоказан людям с повышенной кислотностью. А вот при пониженной кислотности он жизненно необходим.

Есть у чайного гриба и косметические свойства. 7-10-дневный настой — это готовый лосьон, эффективный при жирной, пористой коже, склонной к появлению угрей, гнойничковых заболеваний, покраснений.

Как пользоваться таким лосьоном? Слейте немного настоя, смочите ватку и тщательно протрите лицо, исключая веки и губы. Делайте это регулярно утром и вечером. Тогда через некоторое время вы заметите, что свойственное жирной коже салоотделение уменьшилось, а сероватоземлистый цвет сменился свежестью.

Умываясь льдом с добавкой чайного кваса (2 ст. ложки на стакан воды), вы почувствуете, что кожа стала чистой и гладкой.

Имейте в виду, что состав раствора непрерывно меняется, поэтому, как только он достигнет желательной «крепости», его целесообразно сливать и ставить в отдельной посуде в холодильник, где он хорошо сохраняется 2-3 недели.

А теперь маленькие хитрости из личного опыта. Если вы хотите употреблять только свежий, играющий углекислым газом напиток, заведите две банки — одна настаивается, другая утоляет жажду и оздоравливает. Можно и больше... Перед употреблением обязательно фильтруйте содержимое через 2-3 слоя марли. Обычно хозяйки обвязывают ею горловину банки. Однако, наливая настой в чашку, трудно бывает не пролить его мимо. Чтобы струя получалась ровной, воспользуйтесь полиэтиленовой крышкой с отверстием посередине. Периодически (после каждого слива готового раствора) промывайте гриб, а по мере появления отмерших тканей очищайте от них.

Не сыпьте сахарный песок непосредственно на

ИЗЛЕЧИТ СЫРАЯ КАРТОШКА

«У меня постоянно воспаляются десны, даже образуются язвочки. Говорят, это от диабета, которым я болею. Хотелось бы узнать мнение специалиста: как же бороться с этой напастью?».

Анна Сергеевна Крюкова.

г. Краснодар.

Нашей читательнице отвечает врач-эндокринолог высшей категории, специалист Южного регионального центра «Ваше здоровье» (Краснодар) Елена ИВАНОВА.

— Действительно, больным сахарным диабетом надо регулярно следить за состоянием зубов, десен, губ, слизистых оболочек ротовой полости. Наиболее часто у диабетиков диагностируют пародонтоз, стоматит, гингивит, язвочки и другие воспалительные процессы.

Ваша зубная щетка должна быть мягкой. Нельзя травмировать десны и слизистую: у диабетика даже малейшая царапина может превратиться в гнойничок, язву. Весной от кровоточивости десен врачи рекомендуют пить отвар или настой шиповника, есть больше цитрусовых, овощей, содержащих витамин С, поскольку причиной рыхлости десен и кровоточивости может быть (а чаще всего и бывает) банальная нехватка витамина С в пище.

Народная медицина знает свои способы лечения воспаления десен.

Соком сырого картофеля хорошо полоскать рот 2-3 раза в день после еды и на ночь. Также для полосканий используют отвары плодов и листьев ежевики, крепкий настой зеленого чая, лекарственную ромашку. Ромашку берут из расчета 1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивают не менее 30 минут и процеживают. Полоскать рот этим настоем надо 3 раза в день после еды.

Можно жевать очищенные и нарезанные кусочками корневища аира 2-3 раза в день по 10 минут. Применяют и настой листьев грецкого ореха: 5 г листьев на 200 мл воды держат на медленном огне в эмалированной посуде без кипения не менее 1 часа, остужают, процеживают и полощут рот полученным настоем 3 раза в день после еды 10-12 дней.

Помогают полоскания и при стоматите: 2 ч. ложки календулы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают без кипения, как и листья грецкого ореха, процеживают. Применяют 5-6 раз в день. Можно исполь-

тело плавающего гриба, так как это может вызвать у него «ожог». Лучше всего заливать чаем, заранее подслащенным. Очень полезно добавлять пчелиный мед. Раствор чайного гриба, содержащий 5% меда и 5% сахара, обладает более сильными бактерицидными свойствами по отношению к микробам кишечной группы, чем тот, в котором разведено 10% сахара. Однако должен предупредить, что высокие концентрации меда подавляют рост и жизнедеятельность чайного гриба.

Держите банку с грибом в тени, так как на солнце в ней могут завестись непрошеные гости — сине-зеленые водоросли, выделения которых токсичны и для «домашнего доктора», и для нас с вами.

Уезжая в отпуск, не бросайте гриб на произвол судьбы, не оставляйте киснуть в им же переработанном (и ставшем действительно очень кислым) старом растворе. На время отсутствия отдайте его в надежные руки, как принято поступать с собакой или кошкой.

зовать и чистотел, лучше всего свежесорванный: 1 ст. ложку травы и цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час. Процеживают, используют 3 раза в день. Готовят и отвар полевого хвоща в соотношении 1:10, томят без кипения на медленном огне не менее 1 часа, настаивают, процеживают.

А вообще хорошей профилактикой от любых зубных неприятностей — и не только диабетикам — служит протертый сырой картофель. Его можно просто жевать в любое время года. И не забывать про сочную сырую морковку, тыкву, яблоки. Уж они всегда помогут укрепить зубы.

ПИСЬМО НАПИСАЛА МОЯ МАМА

Прочитала во 2-м номере (за 2006 год) письмо родной мамы с замиранием в сердце — так неожиданно! — "Спасение — в молитве и движении" на стр. 6. Правда, в фамилии опечатка: у вас — Хаитиной, а надо ХАНЖИНОЙ. (Ну, друзья, сто раз просили: пишите разборчивее имена. — **Прим. ред.**) Так вот все, о чем пишет мамочка, — истинная правда, сама однажды вызывала ей "скорую", когда она пластом упала на кровать с приступом радикулита, а потом пролежала в больнице месяц, — это было до начала обливания.

Не поступив с первого раза в Казанский мединститут — дала клятву стать детским врачом у постели умирающей 11-летней своей сестренки Любочки, — она затем поступала 5 раз и добилась своего. До 50 лет лечила детей традиционно — таблетками, уколами... А вот начав обливаться, изменила и тактику лечения своих пациентов, чему свидетельницей была я. Она специально взяла частный сектор обслуживания детей на дому и от двора ко двору ходила босиком по снегу, а сапоги держала в руках. Мама придерживала годовалого ребенка, родная мама его обливала — зимой во дворе, а я фотографировала для газеты. Кстати, редактором ее в ту пору был мой папа.

На участке Савиново у мамы обливалось 60 дворов! Соответственно, у других врачей было по 20 вызовов, а у мамы — 5, 6. Меня она облила в 22 года — из тазика в ванной: я так орала, что даже охрипла. Сейчас мне 41.

Всю вторую беременность я обливалась... Начинался такой "футбол" в животе! Семидневного Ованеса мы облили с мамой дома в ванной. (Первого родила в Армении — там за такую экзекуцию меня бы лишили родительских прав!) Зато девятимесячный Ованес, проползая на попе по полу мимо килограммовой гантельки, правой ручкой спокойно поднес ее к ротику и облизнул.

О себе могу только сказать, что в 41 год у меня нет карточки в поликлинике. Перенеся однажды гнойный гайморит, я вот уже 6 лет не допускаю сырость в носу.

У меня всегда дома есть сушеная полынь (с Волги), зверобой (из Васильева, с маминой дачи), чистотел (из нашего Отарского леса), орешник, ну и всевозможные настойки — чистотел на сыворотке, чеснок на спирту, конский каштан на водке, самодельный яблочный уксус, "живой волос" на водке, книги Болотова и другие, выписанные из С.-Петербурга. А из левой почки я вывела 3 сантиметра песка на пол-литровую баночку!

Адрес: Степанян Ирине Юрьевне, 420005 г. Казань, п/о № 5, до востребования.

"ЗОЖ": Ваша мама — потрясающая женщина, Ирина Юрьевна. Просто героическая! Огромный ей привет!

ПО ПОВОДУ ПУБЛИКАЦИИ "УСЛЫШЬТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС"

В вестнике "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год) прочитал о 40-дневном голодании В. Пылявского. Редактор в послесловии сожалеет о потраченных двух полосах текста и спрашивает: "Ну, а польза-то?"

На мой взгляд, польза от публикации заключается в том, что затронут очень важный вопрос — лечение голоданием. Я, прочитав статью, нашел давно заброшенную мною книгу Поля Брэгга "Чудо голодания", изданную в Москве в 1991 году, и, перелистав ее, еще раз решил применить советы Брэгга на себе. У меня 24-часовое голодание получается с трудом. До вечера терпимо, но затем можно поесть тертую морковку с лимоном. И все равно, как правило, легче себя чувствуешь!

Поль Брэгг рекомендует голодать по 24 часа каждую неделю и от 7 до 10 дней 3-4 раза в год. С использованием дистиллированной воды без ограничения (не менее 1,5 л/день). Более длительное голодание без наблюдения врача хорошо в теории, а на практике... Даже 7-10-дневные голодания должны проводиться под наблюдением специалиста. То, что Пылявский остался живым, ему очень повезло, да еще желудок вылечил, — такой случай не стандартный, и его пропагандировать для массового применения вряд ли стоит.

О себе: 1930 года рождения, на пенсии, помогаю дочери работать на метеостанции. Встаю рано, очень люблю наблюдать восходы солнца, заодно получается прогулка — 3 км, завтрак около 12 часов (плотный), потом сон, чай...

Адрес: Капустину Михаилу Николаевичу, 140052 Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Коренево, ул. Лорха, д. 17, кв. 17.

"ЗОЖ": А мы для массового и не пропагандируем. Для нас важно то, что вы, прочитав материал, вновь извлекли на свет Божий уже было упрятанную подальше книжицу Поля Брэгга.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

В "ЗОЖ" № 5 за 2006 год мы начали публикацию комплекса "Гимнастика для ленивых" под редакцией Валерия Спиридонова, инструктора реабилитационного центра "Балхаш" в Алма-Ате.

Комплекс, кстати, разработан китайскими мастерами цигун-терапии. Основной метод — точечный массаж. Сегодня — продолжение. И просьба: не ленитесь.

Теперь пройдемся по особым точкам срединной линии тела, надавливая на каждую из них по 3 раза.

Первая расположена на темени. Найти ее можно так: растопырив ладони, кончики больших пальцев прикладываем к верхушкам ушей, при этом концы средних пальцев сойдутся на темени как раз в нужной точке (рис. 2).

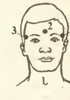
(рис. 2).

Вторая точка – между бровей, но чуть выше, как раз на том месте лба, где индусские женщины рисуют пятно (рис. 3).

Третьи точки – в углублениях на висках (рис. 3).

Четвертая точка расположена на затылке в углублении между головой и шеей (рис. 2).

(Окончание. Начало см. в № 5)



(рис. 3).

Пятая точка – над седьмым шейным позвонком (он слегка выступает), ее стимулирование страхует от простуд, что весьма актуально в данное время года (рис. 2).

Шестая точка – начало углубления яремной ямки: где шея переходит в грудь (рис. 4).

Седьмая точка – посередине между шестой точкой и ямкой в середине груди (рис. 4).

Восьмая точка лежит на горизонтали, соединяющей соски (рис. 4).

Девятая точка – углубление в солнечном сплетении (рис. 4).

(рис. 4).

Две симметричные десятые точки найдите так: большие пальцы перпендикулярны ладоням, руки в таком положении обхватывают талию, при этом большие пальцы как раз попадают в нужные точки на почках. Надавливания в эти точки очень полезны для почек и всей мочеполовой системы (рис. 2).

Одиннадцатая точка – посередине между опорой позвоночника и крестцом. Надавливание на нее снимает боли в спине (рис. 2).

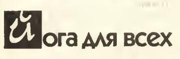
Двенадцатая точка – на самом крестце, она связана с мочеполовой системой (рис. 2).

Тринадцатая точка лежит в промежности: на толщину одного пальца от ануса в сторону половых органов, она ведает всей нижней половиной тела.

Теперь переходим к ногам. В углублениях на ягодицах расположены точки, отвечающие за работу ног. Нажмем на них 3 раза (как, впрочем, и на все другие точки) большими или указательными пальцами (рис.5).

Отыщем важнейшие точки долголетия: в сидячем положении накроем ладонями коленные чашечки так, чтобы пальцы были собраны вместе и ладони повернуты под 45 градусов, при этом кончи-

(рис. 5).



Йога для всех

"ЕШЬТЕ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ, ЖУЙТЕ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ"

В первые годы существования вестника йогу в нем вел директор Парижского института йоги Фаек Бириа. Работала с ним Елена Федотова, увы, трагически погибшая. Мы решили повторить некоторые материалы той поры. Надеемся, для читателей они будут интересны. Публикуемый сегодня материал представлен в виде беседы Федотовой с Бириа.

— В нашей почте много вопросов о диете, о режиме питания, о том, какой пище следует отдавать предпочтение. Каковы рекомендации йоги по этому вопросу?

— Совет в данном случае очень прост: ешьте как можно меньше, жуйте как можно дольше, ешьте натуральную пищу.

— Что вы имеете в виду, говоря "натуральная пища"?

— Если вы подвергаете продукт тепловой обработке, то старайтесь избегать сложных рецептов. Если вы собираетесь, к примеру, есть рис, просто сварите его.

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой ужасно голодным. Первое, что попадается вам под руку, вы съедаете с огромным удовольствием. Когда вы голодны, кусок хлеба — самая вкусная еда на свете. А вот если вы не голодны, тогда и начинается: "Что бы такое мне съесть? Чем бы это приправить? Как бы это обработать, чтобы было вкуснее?"

Так что не старайтесь составить диету и вычислить, что вам нужно. Когда вы действительно голодны, организм сам решит, что ему полезнее.

— А как же быть с вегетарианством? Ведь мы все наслышаны о том, что для йога это необходимость.

— Конечно, сам я вегетарианец. И все те, кто долго и регулярно занимается йогой, — вегетарианцы. Но я никогда не настаиваю на том, чтобы кто-то не ел мяса или рыбы. Дело в том, что человек должен перейти к вегетарианству естественно, сам собой, без усилий и жертв. Это не

ки средних пальцев попадут в искомые точки. Все китайские мудрецы ежедневно массировали точки долголетия, и, судя по преданиям, некоторым из них удавалось преодолеть 200-летний рубеж (рис.5).

Найдите на верхней половине стопы линию максимальной ширины. В ее середине размещена точка, стимулирующая почки и мочеполовую систему (рис.5).

Если взглянуть на ногу с внутренней стороны, в углублении перед самой пяткой расположена точка, отвечающая за пищеварение (рис.6).

Общий массаж биологически активных точек срединной линии тела и ног занимает 7 минут.

(рис. 6).

После всех этих упражнений встанем и, не отрывая пятки от пола, медленно, от полминуты до минуты, поднимем руки, все время их вытягивая.

Вот и все. Если делать эту минимальную разминку организма каждое утро, через месяц-полтора улучшится не только общее самочувствие, но и работа мозга. Как считают китайские мастера цигун, день, когда человек сделал этот комплекс упражнений, вычитается из его возраста.

Григорий МАЛАЙ.
Алма-Ата – Москва.

должно идти от воли, от разума. Ну представьте, что вы скажете себе: "С завтрашнего дня я становлюсь вегетарианцем". Сколько проблем это сразу создаст для вашей семьи, для ваших друзей, для вас самих! Любое изменение в нашей жизни должно происходить медленно, постепенно, естественно.

И еще один момент. Если пищеварение хорошее, любая пища быстро перерабатывается и усваивается. Если пищеварение слабое, то одно-единственное яблоко вы не переработаете и за 8 часов. Йога дает силу процессам пищеварения.

И последнее. В йоге существует правило: какой бы диеты вы ни придерживались, какой бы образ жизни ни вели, это не должно делать вас асоциальным, не должно отдалять от других людей, от семьи.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Читаю «ЗОЖ»... Гм, женщина в 82 года делает 300 приседаний! А ну-ка попробую, сколько сделаю я в свои 57? Одно, два, три...пять... Сердце колотится, дышать не успеваю... Вот это да-а-а, дожилась.

С этой пробы и активизировалось мое внимание к рубрике в «ЗОЖ» «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка». Друзья мои, как же мы все-таки нуждаемся в движении! Хочу проиллюстрировать свое восклицание примерами из жизни.

Пример первый. Решила моя бабушка (а было ей около 80) пожить в Москве у сына, то есть у моего родного дяди.

– Ты не в том возрасте, чтобы на огороде работать, а здесь тебе будет спокойно, отдыхать будешь,— сказал ей сын.

И вот сидит бабушка у него в квартире, с балкона Москвой любуется, по телевизору фильмы разные смотрит, из комнаты в комнату ходит... Прошло две недели, и стала она почему-то вся опухать, заболели у нее руки-ноги, стала она слабой и вялой. Испугалась и говорит:

— Что-то заболела я, сыночек, поеду домой, на родину, умирать...

Привез сын в ее маленький домик в Воронежской области. Вошла бабушка во двор, присела на скамеечку, посмотрела вокруг – грядки заросли, никто к ним не прикасался, некогда всем. Поднялась, прополола кусочек, полежала в комнате, потом еще кусочек...А вокруг птички поют, жизнерадостный лопух у забора на солнышке разомлел, красота какая! И пошла наша бабушка на поправку, и жила долго, ничем не болея!

Сосед наш все жаловался на боль под правым ребром – дискинезия желчных путей. И все время плохо ему, болит и болит... А тут работа на заводе подвернулась – на конвейере. Наклоны туда-сюда, с утра до вечера, целыми днями...

— Ну что, Юрий Иванович, как ваш бок?

— Какой бок? А-а-а, удивительное дело: двигаюсь как заведенный, конвейер ведь не ждет, и все прошло! Прекрасно себя чувствую!

А тут моя поясница о себе напомнила: дескать, вот я, не хочешь на меня внимания обращать. Хватит, говорит, сидеть за компьютером, пойди в сад и посмотри, что там делается!.. А боль, как известно, — это голос организма, с которым поступают неправильно. Вышла я в сад, посмотрела – столько яблок и опавших листьев под деревьями, и дождь собирается, надо все срочно убирать. Наклонилась...ох! Одно ведро вынесла – ох! Второе – ох!.. Третье... пятое... десятое, потом уже и счет потеряла. Что такое? Ничего не болит!

«Став дворником, забыла про стенокардию», — сообщает читательница в «ЗОЖ» (№ 19 за 2005 год). Подобных историй в нашей газете немало. Истории правдивые, трогательные, мудрые... Поистине газета – учебник жизни!

Говоря о пользе движения, нельзя не сказать о ритме, ведь именно ритм управляет нашей жизнью. Ритмично сменяются времена года и суток, ритмично бьется сердце. Чередование движения с отдыхом — тоже ритм. Как сказал доктор Копылов в одном из номеров «ЗОЖ»: «Расслабился – напрягись, переел – поголодай, поленился – потрудись». Бабушка моя уважала ритм, потому что видела в нем порядок. Поработает на огороде под жарким солнышком и отдыхает в своей комнатке с затемненными окнами, чередует свет и тень, движение и покой. Полежит минут 20-30 – и опять за работу. Все спокойно, без спешки, без паники... И самое интересное: когда она что-то делает, пропалывает ли огород, поливает ли грядки, она не просто работает – она живет! Живет в процессе работы! 96 лет прожила она, чередуя работу и отдых, разговоры с соседками и минуты молчаливого раздумья над страницами Евангелия. Ее жизнью управлял ритм, который она сама организовала. А ритм – это отсутствие жизненного хаоса, это гармония. Ведь человек перешагивает порог болезни, когда берет на себя слишком много, сверх меры, то есть нарушает жизненный ритм. А мы увлекаемся. Кто-то увлечен умственной работой и забыл о своем теле, и сидит оно, бедное, без движения, завидуя уму, парящему в состоянии вдохновения. А кто-то неутомимо работает на даче, а потом валится без сил, забывая о том, что и душе нужна пища, что и ум должен потрудиться, создавая в головном мозге новые нейронные связи, обновляющие память и сообразительность. Не живите без движения. Без ритмичного движения.

Лана Адамова.
г.Харьков.

АМПУТАЦИЯ? НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ

В России по разным оценкам от 12 до 15 миллионов инвалидов. Немалая часть из них — люди, потерявшие руку или ногу, частично или полностью. Производственная травма, дорожное происшествие, пожар, обморожение — любого из этих драматических событий достаточно, чтобы человек попал на хирургический стол. Если сказать потерявшему конечность, что, в принципе, человек, как ящерица, способен отрастить утраченную часть тела, наверное, ничего, кроме озлобления, не услышишь. Однако практика киевского ученого и целителя Бориса БОЛОТОВА убеждает, что это именно так.

Одного из первых счастливцев, кому Борис Васильевич помог сохранить ноги, автор этих строк видел лично. Более того, держал в руках “старые” отмороженные пальцы ног, на месте которых уже прорастали новенькие, еще совсем небольшие по размеру розовенькие пальчики. До нашей встречи прошло больше трех месяцев со дня несчастья.

Физик Роман Шевага в новогоднюю ночь шел пешком из пригородного поселка в Киев и так обморозил ноги, что ампутация казалась неизбежной. Но, хорошо зная Болотова и его уникальные целительские возможности, Роман потребовал везти его не в больницу, а к Борису Васильевичу.

С тех пор пролетело четыре года. Пальцы на ногах Романа восстановились полностью, он уже, по словам Болотова, вовсю в футбол играет.

За это время необычными пациентами целителя стали еще пять человек. Причем самый необычный из них — годовалый Илюша, родившийся (вероятно, вследствие Чернобыльской аварии) без пальчиков на правой ручке. Работая с ним всего три месяца, Болотов добился того, что на культе наметились четыре черных штриха как раз на тех местах, где вскоре должны прорасти пальцы. Мать ребенка Мария Николаевна, сама, кстати, врач, глазам не верит.

По убеждению Бориса Васильевича, генетическая программа, заложенная в человеческий организм, помогает ему восстановить любые утраченные органы, причем в точности такими, какими они были. При этом причина утраты конечности значения не имеет. Вся беда в том, что, завидев начальную стадию гниения, врачи, опасаясь развития гангрены, настаивают на ампутации. Если же поначалу предотвратить развитие гангрены, впоследствии можно восстанавливать утраченные органы.

Более того, искусство, которому посвящает немалое время Болотов, не уникально. Он согласился, по настойчивой просьбе корреспондента “ЗОЖ”, поделиться с читателями своей методикой регенерации конечностей — ведь редко кто из пострадавших сумеет добраться до киевского целителя.

Итак, первое, что следует сделать, если руки или ноги пострадали в результате травмы, ожога или обморожения, — не допустить развития гангрены. Гангрена, в том числе и диабетическая, по предположению Болотова, имеет вирусный характер, поэтому может быть остановлена царской водкой — смесью серной, соляной, азотной и уксусной кислот слабой концентрации. Порой организм плохо воспринимает это средство, и возникает понос. Тогда следует концентрацию царской водки уменьшить вдвое и выпить еще один стакан. В течение дня надо выпить еще один-два стакана.

Напомним читателям рецепт царской водки, неоднократно публиковавшийся в “ЗОЖ”.

На 1 литр воды 1 чайная ложка концентрированной соляной и столько же серной кислоты, полстакана виноградного уксуса и 4 таблетки нитроглицерина, содержащего азотную кислоту. Пить 4 раза в день по столовой ложке, разведенной в 1 стакане воды или любого питья.

Параллельно с приготовлением царской водки надо позаботиться о самой конечности. На нее накладывают повязку с таким составом:

9 ст. ложек поваренной соли, 1 ст. ложка сеченого листа алоэ, хорошо помятого и перемешанного с солью, и 1 ст. ложка сухой травы чистотела. Смесь кладут на кусок бинта, сложенного в несколько раз, и прижимают бинтами к поврежденной части конечности. Если зона повреждения обширна, такими же повязками охватывают всю площадь повреждения.

Новая ткань нарастает со скоростью примерно не более 1 мм в месяц. Для успешной регенерации важно максимально дробить умирающие клетки, которые выводятся из организма с помощью желудочного сока. Чем они мельче — в идеале раздроблены до размеров аминокислот, — тем меньше ошибок будут содержать вырастающие фрагменты. Желудочного сока организму, как правило, не хватает. Его роль как раз и играет царская водка, дополняющая кислотами желудочный сок. С ее помощью белки в желудочном соке расщепляются до аминокислот, и фрагменты разрушенных клеток при последующем восстановлении не будут содержать ошибок. Таких старых и отмерших клеток в организме набирается до одного килограмма в сутки. Для переваривания пищи в течение дня человеческий желудок вырабатывает от 8 до 12 литров желудочного сока. 2% его расходуется на переваривание пищи, а 98% уходит в кровь для растворения “мусора” — мертвых клеток — и эвакуации их из организма. У

большинства людей желудочный сок никудышный. Чтобы его улучшить, надо пить царскую водку Болотова. Чем лучше по качеству желудочный сок, тем до более мелких фрагментов он растворяет умершие клетки.

Если гангрены нет (а ее внешний признак — появление черных или серых полос на живых участках ткани), пропорция иная: 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка сеченого листа алоэ. Когда нет процесса гниения, регенерацию стимулируют живые клетки, которые следует дважды в день поливать аптечной перекисью водорода — целиком пузырек выливают на рану. Перекись водорода убивает гнилостные бактерии.

В процессе регенерации конечности пациент продолжает пить царскую водку (достаточно одной четверти стакана разбавленного раствора в день — 2 чайные ложки на стакан питья. Его можно разделить на части и принимать утром, днем и вечером), помогая организму удалять умершие клетки и освобождая тем самым место для новых тканей.

— На культе возникает блокировка регенерации, — рассказывает ученый. — Для ее устранения я делаю ожог, используя специальный состав из соли, алоэ и чистотела (хорошо добавить, если есть, живокость и каланхоэ в сопоставимом с алоэ количестве). Соль и алоэ защищают от какого-либо бродильного процесса и надежно регенерируют ткани. Даже в случаях тяжелого обморожения и ожогов можно избежать ампутации, используя предложенную мною методику. Любую гангрену можно остановить за 2-3 недели.

Григорий МАЛАЙ.
Киев — Москва.


Павел Орлюк, которому Б.В.Болотов отрастил отмороженные пальцы (на снимке они еще в стадии восстановления) с женой Тамарой. Фото Владимира Говорухи (снимок из "Рабочей газеты", Киев).

"ЗОЖ":Трудно предвидеть отношение читателей к сегодняшнему материалу Болотова. "Товар", как говорится, штучный. Не уверены, что кто-то сумеет самостоятельно отрастить пальцы. Но дело, в принципе, не в этом. Болотов дает рекомендации, как подавить гангрену, будь она результатом обморожения, ожога или трофических язв. Это и есть квинтэссенция материала.

ИШИАС? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ!

Спину прострелило... Не только пожилым, но и молодым знакома эта пронзительная боль в пояснице, часто отдающая в ногу. Она возникает по разным причинам: можно простыть, потрудиться сверх меры, а то и просто неловко повернуться. О том, что это за болезнь — ишиас, называемая еще воспалением седалищного нерва, корреспондент «ЗОЖ» Татьяна Шибакова беседует с кандидатом медицинских наук, врачом-неврологом Ириной Александровной НАРЫЧЕВОЙ.

«ЗОЖ»: Ирина Александровна, как и почему у нас вдруг воспаляется седалищный нерв?

Ирина НАРЫЧЕВА: Седалищный нерв — это самый крупный нерв в нашем организме. Толщина его — с карандаш, а длина — от центра ягодицы до пятки. И проходит он в толще крупных мышц. Если мышцы спазмируются, то они сдавливают нервные пучки и возникает сильнейшая боль. Это и есть ишиас.

«ЗОЖ»: А что вызывает спазм мышц?

И.Н.: Переохлаждение, подъем тяжестей, чересчур быстрые движения... Очень часто за болями в спине скрывается патология почек. При этом ни болей в почках, ни неприятных ощущений при мочеиспускании может и не быть. Более того, даже анализ мочи зачастую не показывает воспаления. Дело в том, что у пожилых людей деятельность желез внутренней секреции снижается, и воспалительные процессы частенько принимают вялотекущий, хронический характер. Он может длиться годами. Если есть наследственная предрасположенность к нарушению солевого обмена, рано или поздно в моче появляются ураты, фосфаты или оксалаты. Избыток фосфатов вызывает подагру, а избыток оксалатов «пропитывает» мышцы и делает их склонными к спазмированию. Поэтому ишиас обычно переходит в хроническую форму и часто дает рецидивы.

«ЗОЖ»: Значит, вылечим почки — ишиас исчезнет сам собой?

И.Н.: Это длительный процесс. Надо гнать соли, бороться с воспалением и инфекцией, следить за питанием. При избытке уратов придется отказаться от печени и других субпродуктов, мясных бульонов и жареного мяса, а также грибов, консервов, сдобы, шоколада, кофе, мороженого. Если в моче обнаружены фосфаты, надо забыть о молочных продуктах и «нажимать» на мясо, рыбу и мучное. При избытке оксалатов придется ограничить употребление зелени, в том числе щавеля, шпината и даже петрушки, некоторых овощей, например, свеклы, томатов, редьки и моркови, а также бобов, чечевицы, крыжовника, клюквы и красной смородины, не злоупотреблять крепким чаем и кофе, аскорбиновой кислотой. При этом нельзя сильно увлекаться мочегонными средствами, чтобы не лишить организм калия, нужного для сердечной мышцы. Хороши

при борьбе с оксалатами травяные чаи, например, такой: смешайте по 1 ст. ложке травы кукурузных рыльцев, листьев толокнянки, грыжника и горца птичьего. Залейте 1 ст. ложку сбора кипятком, настаивайте 45 минут, процедите и принимайте по четверти стакана четыре раза в день через час после еды. Пить такой чай можно в течение месяца, затем нужен перерыв не менее двух недель.

«ЗОЖ»: Что способно усугубить течение болезни?

И.Н. Проза жизни! Многие не обращают внимания на первые проявления ишиаса: «тянет» ягодицу или икру, заднюю поверхность бедра; возникает незначительная боль в крестце или ощущение скованности в мышцах, которое проходит, стоит немного размяться. И только когда боль пронзает поясницу, бедро, голень или ступню, а то и всю конечность, так что малейшее движение (даже чихнуть нельзя) вызывает муки, мы понимаем, что надо лечиться. А болезнь-то запущена!

«ЗОЖ»: Ирина Александровна, давайте поговорим о немедикаментозных средствах лечения воспаления седалищного нерва. Как вы относитесь, например, к тертому хрену или ржаным лепешкам в качестве лекарства от ишиаса?

И.Н.: Как к симптоматическому средству — очень положительно. Хорошо любое тепло, оно оттягивает боль. Можно смешать пополам тертый хрен с тертой картошкой или натереть на терке черную редьку, завернуть эту кашицу в хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту, укутав сверху теплой шалью или шарфом. Можно замесить без дрожжей тесто из ржаной муки и, когда оно станет кислым, раскатать лепешку толщиной 1,5-2 см и приложить к больному месту. Для усиления эффекта можно до-



Философы из глубинки

РАДИ ЧЕГО ЖИВУТ МУЖЧИНЫ?

Прочитал статью Антона Дивакова «Почему слабый пол здоровее сильного?» в «ЗОЖ» (№2 за 2006 год). И решил высказать свое мнение.

Автор привел совершенно правильные наблюдения и доводы. Короткую жизнь мужчин он объясняет склонностью к рисковым ситуациям, а также пристрастием к курению, алкоголю, наркотикам. Это объяснение лежит на нижнем, плотском уровне. Автор не ограничился этим, поднялся и на душевный уровень. Отметил, что женщины благодаря слезам, молитвам, общению, рукоделию (мелкой пластике) обладают гораздо большими способностями к снятию стрессов и успокоению нервов.

Но вопрос и этим не исчерпывается! Есть еще третий уровень проблемы – духовный, которого автор, к сожалению, не коснулся совсем.

Итак, почему мужчина больше пьет? Почему мужчина не ищет безопасного для здоровья способа психологической разгрузки, если он не хочет плакать и не умеет вязать?

А ответ таков. Мужчины в большей мере, нежели женщины, не желают жить просто «для жизни», а желают жить для высокой цели. Если они ее находят, то отдаются ей всецело, не думая о стрессах и разгрузках. Если они не находят цели (как большинство мужчин в современной России), то отдают себя водке и сигарете. Но трудно найти мужчину, который посвящал бы свою жизнь самой жизни или грядущей «активной старости».

Этим же объясняется и тот факт, что большинство зожевцев – женщины. По своей природе женщина создана быть дарительницей и хранительницей жизни. Вот она и живет для жизни как таковой. А мужчина создан не таким и не для этого. Мужчина создан для обеспечения не своего существования, а своей семьи, своего народа, своего государства. Поэтому героическое, жертвенное поведение большей частью присуще мужской половине.

Поверьте же, что алкоголизм, равнодушие, растительное существование, даже суицид – это вывернутая наизнанку, извращенная, дьявольская форма героизма. Это своеобразное бегство от «жизни для жизни».

Не хочу сказать, что заниматься своим здоровьем – это плохо. Сам веду в своей деревне вполне экологический и здоровый образ жизни. И не запрещаю прихожанам читать «ЗОЖ», применять и пропагандировать его рецепты, облегчая свои и чужие болезни. Однако все равно предчувствую обиды в свой адрес: дескать, ты не инвалид, не хронический больной, не старик, оттого и смеешь так жестоко поучать. Да, слава Богу, ноги таскаю. Но сейчас речь не о врачах, не о болезнях и даже не о наших дорогих читателях.

Речь об общей идейной, духовной линии газеты. А она такова, что считает здоровье и активную старость ценностями самоочевидными (вы же не задаете вопрос: а зачем оно, здоровье?). Во множестве писем звучит идея: мы не просто обмениваемся рецептами (что, безусловно, есть замечательное дело), мы обмениваемся жизненными ценностями, создаем своеобразное сообщество людей, живущих ради здоровья и активной старости. В этом братстве не задают вопроса: для чего?

Напомню древнее философское правило, понятное многим мужчинам. Жить стоит только ради того, ради чего не страшно и умереть, или уж, по самой малой мере, жить, не обращая внимания на здоровье. А если предмет не стоит того, чтобы за него умереть, то ради него не стоит и жить. Готовы ли мы, мужчины, умереть за свое здоровье? Нет. Вот и не живем ради него.

Именно вопрос смысла жизни отделяет ту область, где начинается жизнь духа, жизнь религиозная. Когда зожевцы касаются религиозных тем, как наглядно показал Антон Диваков, они всегда выступают в роли потребителей религиозного продукта, но не производителей его. И то верно, как

бавить в тесто 30 капель скипидара. Компресс держат, пока хватит терпения. Достаточно бывает 6-10 процедур. Можно наносить на заднюю поверхность бедра несколько слоев (сколько выдержит больной) расплавленного на водяной бане пчелиного воска или парафина. Такое лечение очень эффективно, иногда бывает достаточно одной процедуры.

Но предупреждаю: сначала надо пройти обследование и уточнить диагноз. На поясницу и крестец проецируются рефлексогенные зоны не только почек, но и органов малого таза — мочевого пузыря, простаты, матки, яичников, геморроидально расширенных узлов. Поэтому прежде всего нужно исключить возможные заболевания этих органов. Иначе недалеко до беды.

«ЗОЖ»: Какие физические нагрузки возможны в остром периоде?

И.Н.: Хорошо после горячего душа или ванны выполнить упражнение для растяжения задней поверхности бедра, оно помогает снять мышечный спазм и облегчить боль. Нужно встать прямо и, не сгибая коленей и скользя ладонями рук по ногам, медленно наклоняться вперед, пытаясь достать пальцами рук пальцы ног. Выполнять наклон можно до появления боли. Затем вернуться в исходное положение, отдохнуть и продолжать выполнять упражнения. Только помните, что при этом устраняете симптомы, но не сам корень болезни.

«ЗОЖ»: Да, чуть было не забыла. Вы говорили об избытке оксалатов, уратов, фосфатов. А как определить, какие именно соли в избытке? Что «гнать»?

И.Н.: К счастью, это достаточно элементарно – нужно просто сдать мочу на анализ и, получив результат, действовать.

заметил Антон Андреевич, что женщины чаще успокаиваются молитвой и исповедью. Большей частью женщины приходят в храм, чтобы взять душевное. И немного таких, как среди женщин, так и среди мужчин, которые отдают духовное. Для христианина не Церковь служит ему, а прежде всего он служит Церкви. По примеру Христа, послужившего нам, и в благодарность Ему.

Оттого, кстати, в огромном большинстве религий лидерами служат мужчины. Потому что они и впрямь служат, а не пользуются. Чтобы на той же исповеди снять боль с чужой души, нужно ее положить на свою. Иногда это удается, чаще нет, но и исповедь облегчает зачастую лишь после того, как она отяготит священника. По идее, мы призваны иссушать чужие слезы своими. Другое дело, как мы соответствуем своему служению.

Простите, дорогие читатели и авторы, но так устроена человеческая природа, в этом отношении ярче проявляющаяся в мужчинах. Наша жизнь дана для той цели, которая лежит за пределами нашей жизни. В этом были одинаково глубоко убеждены такие антиподы, как апостол Павел и Павел Корчагин. Оба, как и бесчисленное множество тех, кого человечество в разных религиях почитает героями и святыми, отдавали жизнь, данную им один раз. И очень боялись, что если эта жизнь замкнется на себя, то в конце ее человека будет жечь совесть за мелочное прошлое.

Но если уж героями дано быть не всем, то, во всяком случае, думается, будет интересно мнение одной нашей прихожанки, читательницы «ЗОЖ». Она отмечает, что наши прихожане старшего возраста гораздо больше скорбят и терзаются о своих близких, чем ваши читатели. У вас сплошь одно: мажусь тем, натираюсь этим, не забываю третьего и пятого. И достаточно немного о внуках, детях, о скорбящих рядом. Увы, не в пользу зожевцев такое сравнение. Хотя я, конечно, понимаю специфику газеты и думаю, что письма не отражают всей душевной жизни авторов. Верю: они соболезнуют и помогают чужому горю. Речь идет о той общей картине, которую невольно рисует «ЗОЖ». Если бы он был только о здоровье – он был бы лучшим в этой области. Когда же он касается вечных философских вопросов, он сразу проигрывает любой положительной религии, создавая свою, потребительскую.

Священник
Тимофей Алферов,
42 года.
Новгородская обл.

Гм. Зачем здоровье? Хороший вопрос, Тимофей Алферов, очень хороший. Да просто затем, что здоровым быть лучше, чем больным.

Что касается религиозных тем, где зожевцы, как вы считаете, потребители, то ответ тоже прост: "ЗОЖ" — светская газета. Впрочем, если наши читатели пишут о своем отношении к религии, у редакции нет возражений. В связи с этим меня покоробило ваше высокомерие во фразе: "И не запрещаю прихожанам читать "ЗОЖ", применять и пропагандировать его рецепты..." Мы ведь не запрещаем нашим читателям быть вашей паствой.

У нас, как в большинстве цивилизованных стран, свобода вероисповедания, но эта свобода никоим образом не связана со свободой слова. И уж тем более не имеет права довлеть над ней.

О смысле жизни... Есть простая истина на эту тему: построй дом, посади дерево, роди ребенка. Ваш, вернее, философский тезис относительно того, что "жить стоит только ради того, ради чего не страшно умереть... А если предмет не стоит того, чтобы за него умереть, то ради него и не стоит жить" — это тезис фанатиков, лозунг войн и революций, которые сжигают в своей ненасытной печи миллионы жизней, приносят людям горе и разочарования.

А оправдание пьянства мужчин — да, да, оправдание (!) — недостижимостью высокой цели?.. И вообще, при чем здесь пьянство? А. Диваков задался вопросом: "Почему слабый пол здоровее сильного?" Это вопрос физиологии, а не философии. Хотя... Поставить с ног на голову можно все что угодно.

И не требуйте от "ЗОЖ" — по вашему признанию, лучшего в области здоровья — больше, чем он есть.

Ваш редактор.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ



НОВАЯ ЖИЗНЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

Тысячи лет природа надежно защищала наши суставы от любых недугов. Но в XX веке начался стремительный рост числа заболеваний, превративший их в «болезнь века». Ученые раскрыли причины этой «эпидемии» и создали препарат, восстанавливающий природный механизм защиты суставов.

Истоки заболеваний суставов

В XX веке цивилизованный мир поразила новая «эпидемия»: начался быстрый рост числа заболеваний суставов. Сегодня только в США ежегодно делают 500 000 операций (!) по протезированию суставов. Какие же изменения в жизни человечества дали толчок этой «эпидемии»? И почему современные лекарства, побеждая самые опасные болезни, не в силах исцелить суставы? Ответы на эти вопросы ученые нашли лишь недавно. Заболевания суставов – это «вершина айсберга», сама проблема лежит гораздо глубже.

Так, сильные боли при остеоартрозе связаны с хроническим воспалением суставов, одна из причин которого - иммунные нарушения (это главная причина ревматических заболеваний суставов).

Другой спутник недуга – нарушение циркуляции крови в суставах, то есть сосудистые нарушения. Эти проблемы, в свою очередь, тесно связаны с нарушениями обмена веществ (остеоартроз иногда называют «заболеванием обменного характера»).

И, наконец, колебания гормонального фона, которые ведут к нарушениям обмена веществ (из-за чего женщины после 45 лет нередко полнеют). Но остеоартроз тоже «заболевание обменного характера»!

Таким образом, в основе заболеваний суставов лежит клубок тесно связанных нарушений в работе основных систем организма. Очевидно, что никакие «чудо-таблетки», не говоря уж про мази и кремы, не могут решить эти проблемы. Но почему быстрый рост числа заболеваний суставов начался именно во второй половине XX века? В поиске ответа на этот вопрос важную роль сыграли работы Р. Пассвотера.

Роль свободных радикалов

В 1970-х годах известный биохимик Р. Пассвотер установил, что в развитии наших недугов огромную роль играют свободные радикалы. Эти агрессивные молекулы образуются в ходе естественных процессов, и здоровый организм сам нейтрализует их действие, вырабатывая антиоксиданты. Но если человек ослаблен (болезнью, стрессом), а также с возрастом, естественная защита слабеет.

Р. Пассвотер показал, что свободные радикалы нарушают работу иммунной системы, провоцируя воспалительные процессы в мышечных и соединительных тканях, ведут к развитию атеросклероза, ревматизма, артрита, диабета и др., то есть, вызывают целый «букет» нарушений, лежащих в основе заболеваний суставов.

Чтобы защитить суставы, врачи советуют принимать вещества-антиоксиданты. Такими свойствами, в частности, обладают витамины, среди которых самый сильный антиоксидант – витамин С.

В поисках других активных веществ ученые обратились к трудам лауреата Нобелевской премии А. Сент-Дьёрдьи, открывшего в 1930-е годы природные соединения - биофлавоноиды (о которых позже надолго забыли).

Вспомнить же о них заставил ошеломивший ученых факт: антиоксидантная активность биофлавоноидов оказалась в десятки раз выше, чем активность витамина С. То есть потребление биофлавоноидов может дать человеку мощную защиту от свободных радикалов и заболеваний суставов! Не менее важно и другое их свойство.

Природные проводники

А. Сент-Дьёрдьи обнаружил, что витамин С «работает» хуже, чем сок лимона, из которого он выделен. Ученый решил, что в соке осталось неизвестное целебное вещество. Однако анализ показал, что это не одно вещество, а сотни сложных соединений, которые и назвали биофлавоноидами.

Анализируя, почему без них витамин С «не работает», Сент-Дьёрдьи сделал вывод: биофлавоноиды играют роль проводников витамина С в организм. Ведь мало принять препарат, надо, чтобы он преодолел физиологические барьеры и проник в клетки. Природные проводники помогают пройти эти барьеры и доставить вещество в «точку назначения». Химически чистые же вещества без проводников почти не усваиваются.

Современные исследования подтвердили: каждому питательному и целебному веществу, которое мы потребляем, нужны свои природные проводники. Без них вещества не могут эффективно проникать в клетки и полноценно «работать». Это хорошо видно на примере лекарств: чтобы получить целебный эффект, мы принимаем большие дозы препаратов, основная часть которых просто «болтается по организму», нанося вред другим органам (отсюда побочное действие).

Целебные же вещества живых растений эффективно работают в ничтожных дозах, поскольку биофлавоноиды обеспечивают их «адресную доставку» в нужные точки организма.

«Живые витамины» для суставов

Создавая человека, природа защитила его суставы от любых недугов. Ключевую роль в механизме защиты играли входившие в пищу комплексы биологически активных веществ растений и трав.

Тысячи биофлавоноидов защищали суставы от свободных радикалов и воспаления. Они же – как проводники – доставляли в суставы целебные вещества растений. Свою роль играли природные микроэлементы, витамины, другие компоненты.

Именно такие природные комплексы веками обеспечивали человеку здоровье суставов. Их нельзя создать искусственно, для их обозначения сегодня используется термин «живые витамины» природы.

«Живые витамины» разных растений способны глубоко проникать в определенные органы, то есть обладают направленностью действия. Для каждого органа, в том числе для суставов, есть свой набор целебных растений и трав, поэтому ключевое значение имеет состав композиции. Выбирать нужные растения древнему человеку помогал инстинкт (как и сегодня он помогает диким животным).

Цивилизация разрушила природный механизм защиты суставов. Наша пища многократно переработана, почвы обеднели, выращенные на «химии» растения содержат мало природных веществ. В итоге мы почти не потребляем «живые витамины», необходимые для здоровья суставов.

По мнению ведущих ученых мира, именно в этом главная причина «эпидемии» заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Новая жизнь ваших суставов

Восемь лет назад группа ученых решила восстановить природный механизм защиты и вернуть жизнь пораженным суставам. Для этого надо дать человеку «живые витамины» природы. Проект получил название «АРТРОВИТ» (artro – сустав, vita – жизнь) и проводился под эгидой корпорации «Мерцана».

Самым сложным было сохранить биофлавоноиды, которые разрушаются при нагреве, под действием спирта, сахара и т.д. Многие препараты для суставов не работают потому, что лишены «живых витаминов».

Ученые создали новые биотехнологии экстракции «живых витаминов» и их консервации без спирта и сахара. Кроме того, разработаны капли и спреи, доставляющие «живые витамины» в кровь прямо из слизистой оболочки рта, минуя разрушительное действие желудочных кислот.

Эта огромная работа завершилась созданием уникальной композиции из семи целебных растений, которая в настоящее время запатентована. Известно, что вблизи городов растения содержат вредные примеси. Поэтому сырье для препарата решено поставлять из экологически чистых регионов и подвергать строгому контролю.

Уже первые испытания показали: создано принципиально новое средство для суставов. После докладов на международных форумах «Человек и лекарство» и съездах ревматологов врачи заговорили о «новом поколении препаратов для суставов».

Заключения ведущих ревматологических центров по «Артровиту» звучат так: «Препарат дает значительное улучшение суставного синдрома, является эффективным средством против остеоартроза с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием».

За четыре года «Артровит» завоевал признание миллионов больных, это один из самых известных натуральных препаратов для суставов. Его «живые витамины» помогают восстановить природный механизм защиты суставов, принципиально отличая «Артровит» от препаратов на основе химии или природных веществ, давно утративших биологическую активность.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Горячая линия: Москва **101-44-54**

Россия **8-800-200-0280** (бесплатно)

www.mercana.ru

Товар сертифицирован. РУ № 003591.Р.643.12.2001

ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО НЕ СОН, ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН»!

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %.** Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма-изготовитель, чтобы развеять сомнение недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти то же самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что «Ультратон»: ***практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит, как маленькая бутылка газировки.***

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием «Ультратона», и вот подарок для покупателей, теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку, и оно само, без Вашего участия произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: чудес не бывает! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН».

Людмила Н.
Читинская обл.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень Вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с Вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые создали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую Вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Лидия И.
Владимирская обл.

Уважаемые товарищи отдела «Товары–почтой». Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» – это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работала на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свиданья.

Зинаида А.
Приморский край.

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свиданья.

Светлана А.
Свердловская обл.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу Вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку.

Игорь Л.
Московская обл.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вида. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Заказать наложенным платежом УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (У), отдел «Товары–почтой». Специальное предложение: *только сейчас* за 1300 руб. + почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.**
Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77.
Сайт: **www.zacaz.ru** Эл. почта: **med@ortes.ru**
Для жителей Украины – (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 240 гривен.
Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.
Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с Законом РФ «О защите прав потребителей».

ВЕРЬТЕ: ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

Получив очередной номер вестника «ЗОЖ» за 2006 год, решила сразу же вам написать.

В рубрике «Отзовитесь!» очень тронул призыв сестер Вероники, Любы, Нади из Сахалинской области «Поддержите маму!». Это дорогого стоит. И письмо Андреевой Г.Ю. из Углича под заголовком «У всех все по-разному» в рубрике «Рак можно победить».

Я вас очень хорошо понимаю, Г.Ю. (жаль, что не знаю полностью вашего имени и отчества). Понимаю, возможно, потому, что, как вы пишете, досталось по полной программе. Вы, безусловно, правы, что без веры и надежды онкологическим больным нельзя.

Хочу написать о себе. Мне 72 года. В конце апреля 1983 года, отметив свой полувековой юбилей, поехала отдыхать в санаторий «Ирпень», что под Киевом.

Чувствовала себя замечательно. Правда, заметила во время водных процедур, что сосок на левой груди втянут, но не обратила на это внимания. Обратила, когда, приехав из санатория, принимала душ. Дотронулась рукой и почувствовала, что это место твердое, как камень. Сказала мужу. Он посоветовал на следующий день пойти не на работу, а к врачу. Ответила, что после работы обязательно пойду. Муж, не дожидаясь окончания рабочего дня, приехал за мной, и мы поехали в поликлинику к терапевту, у которой я оформляла курортную карту. Тогда она спрашивала о состоянии здоровья. Я ответила, что чувствую себя хорошо, только иногда бывает какое-то непонятное чувство отравленности организма. О том, что иногда покалывает левую грудь, не сказала, потому что могли не подписать санаторную карту, да и думалось, что в 50 годков может и сердечко начать хандрить.

А на этот раз, осмотрев меня, врач с укоризной спросила: «Что же вы так себя запустили? А говорили, что здоровы» (видимо, запомнила меня). Я, чувствуя ее волнение, еще и успокаивала: мол, все будет нормально. Тогда мне казалось, что она переживает по той причине, что в свое время не потребовала от меня обследования и анализов (путевка то горящая). Только позже я узнала, что у нее была такая же операция. Врач дала мне направление в Тверской онкологический диспансер. В этот же день там осмотрели меня, взяли пункцию и строго наказали, чтобы никуда не пропадала и завтра же пришла на прием.

Тогда еще скрывали диагноз, и мне сказали, что у меня предраковое состояние и необходимо пройти сначала 23 сеанса лучевой терапии, потом предстоит радикальная операция, а потом уже после нее видно будет, что дальше делать. Я ни о чем не спросила, сказала только: «Вам виднее... ».

Началось лечение: день — облучение, день — кровь на анализ.

После окончания лучевой терапии назначили день операции. Накануне операции врач пригласила меня на собеседование и сказала, что операция предстоит двойная, так как при такой величине опухоли необходимо удалить левую грудь и правый яичник.

Сама удивляюсь: даже не спросила тогда о величине опухоли. Позже случайно узнала, что она была 5 см х7 см, а после облучения стала 3x5 см. Оперировали 2 хирурга. Низкий им поклон...

После операции сразу стали проводить химиотерапию — 6 курсов. От таблеток стало плохо, заменили внутривенными инъекциями. Затем гормонотерапия.

Мое состояние? Не могу сказать, что я была в панике. Просто не верила в свой быстрый уход. Возможно, потому, что две гадалки в разное время назвали одинаковый срок моей жизни — 69 лет. Стало быть, мне нечего бояться.

Между тем мужу врачи сказали: «Жена у вас сильный человек и может прожить еще 4-5 лет». Тогда и этот срок казался большим. Но я все равно верила в лучшее, хотя о гадалках мужу не говорила. Сказала, когда все «врачебные» сроки вышли.

Тем не менее что-то изменилось в мироощущении. Голубее небо, зеленее листья, что ли. И раньше любила природу, и цветы особенно, а теперь буквально наслаждалась этим каждый день.

Конечно, не без Божьей помощи и заботы, не без внимания мужа и дочери преодолела (тьфу-тьфу-тьфу) эту напасть. Подбадривало постоянное присутствие друзей, знакомых.

Домашние освободили меня от всех дел, только чтобы целый день была на воздухе. Сами готовили ежедневно соки: морковный, свекольный, гранатовый.

У многих после химии выпадают волосы. Вот и у меня тоже голова была такая же «кудрявая», как у Розенбаума. Дома ходила в платочке, на улицу надевала парик. К следующему дню рождения и впрямь голова стала такая же кудрявая, как у негра, прямо кольцами почему-то. Волосы выросли длиной 2-3 см. Но поскольку они были по всему периметру головы одинаковой длины, пошла в парикмахерскую, где убрали лишние волосы с висков и придали форму. Выхожу от мастера, а одна женщина подходит ко мне и спрашивает: «Как ваша стрижка называется?»

Отвечаю ей: «Да поневоле это».

Оделась в гардеробе, пошла к выходу и слышу голос мастера: «Что будем делать?» И ответ: «Стрижку поневоле».

Выскочила из парикмахерской, хохоча в голос...

Хочется рассказать и о самолечении после всех обязательных курсов лечения. Начала с бифунгина (по инструкции вкладыша). Потом стала заваривать чистотел в заварном чайнике: 0,5 л кипятка, 1 ст. ложка сухой травы чистотела. Вскоре появились судороги в ногах. Перестала пить. Принялась

за денатурат. Противная фиолетовая гадость, но пила по 30 г (мензурку) перед едой за 15-20 мин., запивая несколькими глотками воды. Уж очень противная штука. В общей сложности выпила 3 бутылки по 0,5 л за 3 месяца, начинала пить с 1 числа каждого месяца, когда кончался денатурат, отдыхала до конца месяца.

Потом в качестве профилактики пила такой состав: по 1 стакану морковного, свекольного, гранатового соков и 1 стакан коньяка. Получается 800 г. Принимала по 1 ст. ложке перед едой.

Когда же мне сказали о большой пользе при онкозаболевании такого состава: 7 ст. ложек чистотела + 3 ст. ложки тысячелистника заварить кипятком 300 мл, 3 мин. держать на водяной бане, остынет – процедить, разделить оставшуюся жидкость на 3 приема и пить за 20 мин. до еды, — я с трудом поверила в это, так как был уже опыт с чистотелом. И все же попробовала. Сначала как-то не очень «пошло», но постепенно привыкла... Однако, увы,закончился тысячелистник, а один чистотел пить уже не рискнула.

Милые зожевцы, очень хочется пожелать всем здоровья, веры в Бога, надежды на лучшее, желания творить добро! Я верю в то, что жизнь, как бумеранг: что в нее внесешь, то и получишь взамен. Верю и в то, что слова и мысли бывают материальны. Так давайте отгонять весь негатив и думать только о хорошем.

Адрес: Вольской Людмиле Андреевне, 171713 Тверская обл., Весьегонский р-н, дер. Беняково.

ЛИМФОСТАЗ? ВОЗМОЖНО, ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА

Во 2-м номере вестника за 2006 год мы опубликовали второе письмо Антонины Николаевны Волковой «Если возник лимфостаз» (первое «И надеюсь, и верю» — в 21-м номере за 2005 год. — Прим. ред.) и памятку для женщин, перенесших ампутацию молочной железы.

Сегодня по многочисленным просьбам читателей мы публикуем и комплекс упражнений для борьбы с лимфостазом, который также прислала Антонина Николаевна.

Вводная часть

1. Сидя, руки на коленях, ладони вниз. С силой сжать пальцы в кулак, разжимая, пальцы разводить и расслаблять. 6-8 раз.

2. Исходное положение то же. Повернуть кисти ладонями вверх, затем – вниз. Пальцы не напрягать. 6-8 раз.

3. Сидя, кисти к плечам. Поднять локти вперед, опустить вниз. Все медленно. 6-8 раз.

4. Сидя, поднять руки в стороны, опустить. Медленно. 6-8 раз.

Основная часть

5. Стоя, наклон в оперированную сторону. Покачать рукой вперед-назад. Расслабленно. Амплитуду постепенно увеличивать. 4-8 раз.

6. Сидя или стоя перед зеркалом. Поднять вверх руку с оперированной стороны. Можно поддержать кистью здоровой руки кисть больной. Медленно. 4-8 раз.

7. И.п. – то же. Прижать руку с оперированной стороны к туловищу. Удерживать 2-3 сек. Расслабиться. 4-8 раз.

8. И.п. – то же. Руку с оперированной стороны поднять вперед, отвести в сторону. Медленно. 4-8 раз.

9. И.п. – то же. Кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед-назад. Медленно. Локти – высоко. 4-8 раз.

10. И.п. – то же. Руки опустить, соединить пальцы за спиной. Попытаться поднять как можно выше к лопаткам. Медленно. Голову вперед не наклонять. 4-8 раз.

11. И.п. – то же. Кисти рук сцеплены за спиной. Сводить и разводить лопатки. Медленно. 4-8 раз. Вперед не наклоняться.

12. Стоя оперированной рукой к стене. Поднять руку, максимально вытягивая ее вдоль стены. Отметить крайнюю точку, до которой удалось дотянуться. Постепенно смещать ее вверх. 4-8 раз.

13. Сидя или стоя перед зеркалом. Руку с оперированной стороны поднять вверх, согнуть в локте. Выполнять движение, как при расчесывании волос. Локоть не опускать. 4-8 раз.

14. Сидя, рука с оперированной стороны в отведенном положении на краю стола ладонью вниз. Повернуть ладонь вверх, затем вниз. Мёдленно, с усилием. 4-8 раз.

15. Сидя. Палку длиной до 80 см взять руками за концы, положить на колени. Поднять палку максимально вверх, прогнуться. Вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Медленно. 4-8 раз.

16. И.п. – то же. Поднять палку вверх, опустить за голову на плечи – вдох, поднять вверх – выдох. Медленно. 4-8 раз.

Палку можно заменить натянутым в руках полотенцем.

17. Стоя спиной к стене. Поднять руки вверх, прижать к стене. Удерживать 2-3 сек. 4-8 раз.

Заключительная часть

18. Стоя или сидя. Согнуть руки к плечам. Медленно, с усилием опуская, расслабить. 5-6 раз.

19. Сидя на стуле, кисти рук на коленях. Прогнуться, отвести локти назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 5-6 раз.

20. Стоя или сидя. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох. 5-6 раз.

АНТРАГЛИКОЗИДЫ. СЕННА, КРУШИНА, АЛОЭ...

В 4-м номере вестника я рассказывал о сердечных гликозидах, сегодня речь пойдет еще об одной группе гликозидов узконаправленного действия – антрагликозидах, оказывающих слабительное действие. Хотя по точкам приложения эти вещества отличаются, как небо и земля, у меня вдруг появилось желание в какой-то степени сравнить их. Педагоги давно установили: усвоить информацию легче в сравнении. Я хочу, чтобы химические действующие начала растений из скучных и сложных для неспециалистов превратились в понятные и интересные.

Люди восхищаются неутомимым, не знающим отдыха сердцем, но мало задумываются, а кое-кто и не знает, что в таком же вечном движении находится еще один наш орган – кишечник. Причем ритмичные непрерывные маятникообразные сокращения мускулатуры, одновременно охватывающие значительную часть кишечника, удивительно напоминают работу сердца. Эти движения способствуют перемешиванию пищи с кишечным соком, более тесному соприкосновению ее со слизистой оболочкой. Также постоянно присутствует другой род движений – перистальтический, который начинается на отдельном участке кишки и волнообразно распространяется по всей длине кишечника. Он способствует продвижению перерабатываемой пищи к месту эвакуации.

Как сердечные гликозиды точным попаданием стимулируют работу сердца, так и растительные антрагликозиды стимулируют работу кишечника, причем строго локально, усиливая перистальтические волны толстой кишки. Однако есть принципиальные отличия. Сердечные гликозиды при передозировке смертельно опасны, антрагликозиды – практически не ядовиты. Первые – очень нестойки и «капризны» в сырье, вторые – не разрушаются при обычной домашней сушке, хорошо хранятся. При лечении сердечными гликозидами я настоятельно советовал довериться врачу. Лечить запоры антрагликозидами пациенты могут пробовать и сами, предварительно пройдя тщательное обследование. Ведь причиной неожиданно возникших стойких запоров в равной степени может стать как безобидная смена пищи, так и тяжелое онкологическое заболевание.

Где же брать эти самые антрагликозиды? Оказывается, что они присутствуют в большинстве применяемых официальной медициной растений со слабительным действием. В сенне — экзотической, но чаще других имеющейся в аптеках, в комнатном растении алоэ, в местном растительном сырье – коре крушины, ягодах жостера, корнях ревеня.

Хотя антрагликозиды различных растений химически несколько различаются, их лечебный эффект практически одинаков. Это – слабительное действие, которое проявляется через 8–12 часов после приема растительных препаратов. Такое время требуется, чтобы антрагликозиды смогли добраться до толстого кишечника и с помощью местной бактериальной флоры частично трансформироваться из неактивной формы в активную.

Особенности применения отдельных растений больше связаны с сопутствующими веществами. Что я имею в виду? Листья сенны, например, содержат немного смол, которые могут вызвать у некоторых пациентов кишечные боли и метеоризм. Смолы растворяются в горячей воде, но не растворяются в холодной. Поэтому настой из сенны лучше охладить и отфильтровать, оставляя выпавшие смолистые хлопья в фильтрующем материале. В малых дозах (2-4 г сырья на 1 стакан воды) сенна действует послабляюще, в больших (свыше 5 г) – слабительно.

Кора крушины применяется в тех же дозировках, но существует другая проблема. В свежевысушенной коре содержится вещество, вызывающее при употреблении рвоту и сильное раздражение кишечника. Чтобы избавиться от вредного компонента, кору либо хранят 1 год, не применяя, либо (что проще) нагревают в течение 1 часа при температуре 100°С.

Плоды жостера, близкого родственника крушины, лишены этого недостатка, но несколько слабее по действию. Для получения такого же эффекта требуются большие дозы, хотя это очень индивидуально.

Советую начинать любое из описанных средств с суточной дозы — 1 ч.ложка сырья на 1 стакан кипятка. Стакан выпивается вечером, чтобы утром на следующий день получить желаемый эффект. Доза в дальнейшем корректируется в сторону увеличения или уменьшения индивидуально.

Корни ревеня имеют в своем составе кроме антрагликозидов дубильные вещества с противоположным (вяжущим) действием. Поэтому в дальнейшем, после полученного слабительного действия, ревень может даже усугубить задержку стула. В настоящее время применяется редко.

Алоэ наиболее эффективен в виде «сабура» – сока, выпаренного до сухих черно-белых кусочков, чрезвычайно горьких на вкус. Как слабительное применяют в дозе 0,5-1 г. Возможно, из-за хлопот с выпариванием его также употребляют мало. Хотя прежде средство было весьма популярно. История помнит настоящий военный поход из-за алоэ. Долгое время македонцы платили за растение разорительную цену. По совету Аристотеля Александр Македонский в IV столетии до н.э. завоевал остров Сокотра, расположенный в другой части света. Проблема разрешилась. Остров, богатый алоэ, был заселен македонцами, а туземцы, бывшие «коммерсанты», превращены в рабов.

Что нужно помнить при лечении антрагликозидами?

• У беременных женщин за счет прилива крови к органам малого таза они могут спровоцировать преждевременное прерывание беременности.

• Кормящим матерям также следует избегать подобного лечения, потому что антрагликозиды попадают в материнское молоко в количествах, токсичных для ребенка.

• Злоупотребление до-

зами, длительное применение могут провоцировать обострение колитов, геморроя.

• Наконец, длительное (годами) применение антрагликозидов вызывает привыкание к ним, при одновременно усиливающейся «лености» кишечника к самостоятельной работе.

Впрочем, последние 2 пункта свойственны всем существующим слабительным средствам: и действующим на тонкий кишечник (касторовое масло), и задерживающим воду в кишечнике (солевые слабительные). Так что, по-хорошему, слабительные средства хороши как временная мера.

Может, более трудным, но более физиологичным путем борьбы с запорами являются диета, богатая клетчаткой, пектинами, слизистыми веществами, т.е. овощно-фруктовая диета, а также активный, богатый движениями, образ жизни. Правильность такого пути ярко подтверждает летний период, когда большинство людей, страдающих запорами, особенно неутомимые дачники, испытывают заметное сезонное облегчение.

Там, где растительно-фруктовой диеты не хватает, хорошо подключать к рациону отруби, наиболее богатые клетчаткой. Целесообразно постепенно увеличивать их количество до необходимого индивидуального уровня, подмешивая, например, к кашам. Замечу, что порой мешок отрубей на элеваторе стоит столько же, сколько 2-3 упаковки по 100 г в аптеке.

Механизм действия овощно-фруктово-отрубевой диеты – многосторонний и физиологичный. Здесь, в частности, и небольшая задержка воды разбухшей клетчаткой, и легкое раздражение стенок на всем протяжении кишечника. Пациент мягко, но настойчиво заставляет кишечник лучше работать, используя собственные резервы.

С движением все понятно. Не зря английские врачи вполне серьезно подмечают, что интеллигенция страдает от запоров в большей степени. Нельзя за умственной работой забывать о двигательной активности.

Еще одним важным условием для хорошей работы кишечника является прием достаточного количества жидкости. Если позволяют почки и сердце, оно должно быть не менее 8 стаканов в день.

Прочитав совет зарубежных врачей выпивать по утрам стакан горячего чая или кофе для стимуляции кишечника, вспомнил любопытный случай из практики. Пришедшая на прием почтенного возраста пациентка рассказала, что всю сознательную жизнь пьет натощак по утрам стакан горячей воды. Этому ее научила бабушка, ту бабушку – своя бабушка. А вот эту последнюю научил барин, который рекомендовал делать так всем крестьянам, работавшим у него. Он утверждал, что горячая вода натощак «убивает в организме микробов и паразитов». Привычка передавалась из поколения в поколение. Среди положительных моментов от подобного диетического нюанса пациентка отметила хорошую работу кишечника.

Сергей Валерьевич КОРЕПАНОВ,
кандидат медицинских наук, директор Алтайского краевого фитоцентра «Алфит».

С С. В. Корепановым можно связаться по адресу: 656011 г. Барнаул, ул. Матросова, д. 13.

Мне 45 лет. Большое спасибо за то, что опубликовали мое письмо. Не ожидала, что мне кто-то ответит. Но пришло больше ста писем — я тронута до глубины души. По рецептам читателей пила гвоздику, ела дрожжи и серу, мазала "болячки" камфарным маслом. И вот благодаря редакции я освободилась, я вылечилась! Спасибо вам! Спасибо и вам, люди! За то, что ответили, нашли время. Благодаря вам я вылечилась! Спасибо, у меня нет других слов.

Адрес: Ширмановой Валентине, 659775 Алтайский край, Родинский р-н, с. Степной Кучук, д. 39.

* * *

Я лаборант в клинико-диагностической лаборатории. Понимаю механизм лечения язвенной болезни с помощью H_2O_2. Сейчас известно, что гастриты и язвенную болезнь в 90% случаев вызывает Helycobacter pylary (солнечная бактерия), а H_2O_2 и есть антибактериальный "препарат".

Многие рецепты читала и раньше, а вот после № 25 я наконец-то "созрела": поставила квас на банановых корках. Пью с удовольствием. Сделала "бабушкину растирку", маме помогает. Вылечила 86-летней тете отеки на ногах солевыми повязками. Впервые узнала о тройчатке Иванченко, думаю, со временем дозрею и до нее.

Адрес: Беляковой Татьяне И., 601291 Владимирская обл., г.Суздаль, ул. Советская, д. 51, кв. 10.

* * *

Меня зовут Павел, 21 год, учусь в техническом вузе. Как-то постепенно мама приобщила меня к вестнику, который выписывает с 1997 года и считает самым душевным и искренним изданием. Конечно, читаю "ЗОЖ" не от корки до корки, как она, но все же... Люблю рубрики "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка", "Творческий клуб", письма читателей. Молодежь моего возраста редко интересуется подобными газетами. А зря. Именно в них можно прочесть о стойкости, мужестве, о том, что из любого положения есть выход.

Адрес: Куцу Павлу, 660079 г. Красноярск, ул. Семафорная, д.191а, кв. 66.

* * *

Пишу во второй раз. Первое письмо опубликовали, и эта публикация помогла мне найти подругу по переписке. Ее зовут Оля. Она живет на Камчатке, неподалеку от города Елизова. Переписываемся уже второй год. Наши письма летят с одного конца нашей необъятной страны на другой.

Адрес: Азаматовой Ирине Геннадьевне, 426016 Удмуртия, г. Ижевск, Медведевский пер., д. 14.

* * *

Мне 46 лет, почти 12 лет живу в Приморье, переехала сюда из Казахстана. Делаю гимнастику "Пять ритуальных действий". Пью перекись водорода. Раньше были частые ангины, таблетки глотала горстями. Сейчас забыла и о таблетках, и о простудах.

А познакомилась я с вами в начале 1999 года. Листала каталог подписных изданий, и попалось мне на глаза странное название — "ЗОЖ". Выписала ради любопытства. А теперь не расстанусь с ним никогда.

Адрес: Амельянчик Надежде Н., 692977 Приморский край, Партизанский р-н, пос. Романовский Ключ.

О ДЕПРЕССИИ, ВЕСЕННЕМ СОЛНЦЕ И ТРАВЕ ЗВЕРОБОЙ

Вроде бы ничего и не болит, а жизнь теряет смысл, становится неинтересной и безвкусной. Никаких видимых причин — катаклизмов, не дай Бог, несчастий — не наблюдается. Но почему-то так тяжело на душе, что сил нет терпеть эту ношу. И все эти душевные недомогания становятся особенно ощутимыми в конце зимы, когда так хочется долгожданного весеннего солнышка.

«У вас обычная сезонная депрессия», — говорит психиатр московской поликлиники № 2 имени Семашко Елена Олеговна ЛЕБЕДЕВА. О симптомах этого заболевания, о его лечении с ней беседует корреспондент «ЗОЖ» Варвара Богданова.

«ЗОЖ»: Елена Олеговна, сезонную депрессию обычно связывают с недостатком света. Насколько она распространена среди неизбалованных солнечными днями россиян?

Елена ЛЕБЕДЕВА: Многие из тех, кто идет на прием к терапевту, больны депрессией. Только они жалуются на другие симптомы. Кажется, сердце болит, или дышать тяжело. На головную боль жалуются. Это так называемая скрытая депрессия.

Есть и явные ее признаки. Пониженное настроение. Двигательная вялость. Интеллектуальная или умственная заторможенность. Совершенно необязательно наличие всех трех признаков, к тому же они могут по-разному проявляться. От этого зависят глубина и характер депрессии.

Скажем, не всегда бывает ярко выраженное плохое настроение. Просто отсутствует жизненный тонус, кураж, как будто внутри вас выключили свет. Это вы и в то же время не вы.

Для депрессивных больных характерно постоянное чувство усталости – все тяжело. Человек понимает, что он стал другим: «вроде могу это сделать, но не хочется».

Одним из частых признаков депрессивного расстройства может быть раннее пробуждение. В 5-6 часов утра сна ни в одном глазу, а когда надо вставать на работу, нападает мучительная сонливость.

Спутником депрессии иногда бывает тревога, беспричинное беспокойство, страх за будущее.

Возникает немотивированное чувство вины. Идет депрессивная переоценка прошлого. Человек вспоминает какой-то поступок, когда он действительно был не на высоте. И начинает анализировать свои действия, считает, что сейчас он справедливо мучается, потому что совершил что-то гадкое, постыдное. Но до возникновения депрессии таких воспоминаний и терзаний по их поводу не было.

Появляется уязвимость по отношению к внешней среде, к погоде, например. «Сегодня день ясный, и я чувствую себя хорошо. Назавтра – день плохой, и мне плохо».

Характерны суточные колебания ритма, связанные с гормональными изменениями: вечером живется легче, утром – вялость, подавленность. Ничего не хочется. А к концу дня и мозги лучше работают, и сделать что-то можно.

«ЗОЖ»: И всему виной недостаток солнечного света? Каковы же методы лечения и нужны ли они? Придет лето, и болезнь исчезнет сама собой.

Е.Л.: Депрессия, прежде всего, опасна тенденцией к самоубийству. И это основная причина, по которой ее необ-ходимо лечить. Кроме того, она может повторяться. Состояние депрессии мучительно для пациентов. До конца природа возникновения заболевания неизвестна, а вот механизм лечения достаточно прост. При приеме специальных препаратов — антидепрессантов повышается концентрация серотонина. Он обеспечивает четкое взаимодействие клеток, отвечающих за активную жизнедеятельность. Надо помочь организму восстановить потерянный серотонин.

«ЗОЖ»: Как удобно: съел таблеточку — и как новенький. Обнаружив у себя один или несколько из перечисленных симптомов депрессии, кто-то, возможно, побежит в аптеку за лекарствами.

Е.Л.: Депрессию невозможно лечить самостоятельно. Таблеточки, которые помогли соседке, не окажут на ваш организм нужного действия: просто может быть другой вид депрессии. И то, что соседке помогло, у вас вызовет сонливость в лучшем случае. Самолечение еще и опасно. Баловаться психотропными средствами нельзя.

«ЗОЖ»: Люди боятся одного названия «психотропные средства». Страшно, что лекарство сломает личность, сделает чуть ли не зомби...

Е.Л.: Это миф, глупые страхи. К антидепрессантам нет привыкания. Современные препараты хорошо переносимы. Как правило, лечение начи-

нается с очень маленьких доз, препараты принимаются в течение года. При этом для пациента подбирается наиболее подходящее лекарство. Постепенно увеличиваются дозировки. Сначала проявляется только успокоительное действие, эффект от антидепрессанта как такового будет позже, но он будет обязательно. У человека появляются энергия, желание жить. Он начинает осуществлять какие-то свои давние мечты, строить планы на будущее, даже не сопоставляя свое перерождение с приемом антидепрессантов.

«ЗОЖ»: Как быть с возможными побочными действиями на печень, сердце? Не получится ли так: одно лечим, а другое калечим?

Е.Л.: В прилагаемую к лекарству инструкцию, которая в первую очередь пишется для врача, вносятся все возможные эффекты, даже если они встречались один на тысячу. И если препарат назначен правильно, побочных действий не будет. Современные антидепрессанты настолько совершенны, что выполняют строго отведенную им задачу.

И зачем, скажите мне, страдать от депрессии, осознавая, что ваша печень осталась чиста? Я уж не говорю о тех случаях, когда больной действительно подумывал о том, чтобы свести счеты с жизнью. Как только стало немного лучше, он начинает бояться за печень. Она, кстати, призвана служить фильтром для нашего организма.

«ЗОЖ»: А самый народный и легкодоступный способ лечения депрессии? Помогает он или вредит?

Е.Л.: Вы имеете в виду алкоголь? Это действительно естественный антидепрессант. С его помощью снимаются тревога, неуверенность в себе, притупляется чувство вины. Но он не лечит болезнь, а является откровенным ядом, разрушающим не только печень, но и головной мозг. Кстати, большинство алкоголиков перестают тянуться к рюмке после того, как начинают принимать лекарство.

«ЗОЖ»: Что можно порекомендовать для профилактики депрессии?

Е.Л.: Для профилактики используйте каждый солнечный день. Выходите на улицу и старайтесь, чтобы как можно больше света попадало вам в организм.

Замечательным средством профилактики является знакомый всем зверобой. Он положительно влияет на состояние вегетативной и центральной нервной системы, оказывает успокаивающее действие.

Можно пить зверобой, заваривая его, как чай. 2 ч. ложки с верхом залить 250 г воды и довести до кипения. Пить по 2-3 чашки в день.

Можно приготовить настой: 25 г сухой травы на 250 мл кипятка. Настаивается 30 минут. Принимать нужно по 1 ст. ложке 4-6 раз в день после еды.

Есть, среди прочих, такой аптечный препарат «деприм» — таблетки, в состав которых тоже входит зверобой.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЛЕПЕШКИ, ПИРОЖКИ — ГИПЕРТОНИКИ, ВЫБИРАЙТЕ

На дворе весна, следовательно, на земельных участках грядет посевная кампания. Дачники и селяне для посева культур готовятся проращивать семена. Заодно прорастите семена и для своего лечения. Причем использовать их можно в качестве целебного средства повседневно в виде хлеба и другой выпечки.

Те, кто серьезно занимается народным целительством, знают легендарное выражение великого врача древности Гиппократа: "Лекарство должно быть едой, а еда — лекарством", Вот и будем исходить из этой рекомендации. Мне хотелось бы предложить несколько рецептов использования лекарственных растений в виде хлебопродуктов для гипертоников.

Взять 2 стакана пророщенного зерна пшеницы, добавить 1 ст. ложку семени льна и 1 стакан или отрубей, или низкосортной муки. Энергия, заложенная в зерне пшеницы при проращивании, как бы пробуждается, и ее становится в 500 раз больше, чем в обычном зерне. Вы только вдумайтесь! В 500 раз! Приготовить тесто, причем тщательно вымесить, накрыть марлей и дать выстояться ночь. Выпекать в русской печи или духовке при температуре 230-250 градусов. Если сразу не израсходовали тесто, оно может подождать еще 2-3 дня в холодильнике.

Что выпекать — зависит от пристрастия и фантазии кулинара. Проще всего печь лепешки. Я же предпочитаю печь пирожки с начинкой из лекарственных растений. Лучше с зеленым пером лука или зеленью петрушки. Петрушка особенно полезна для больных простатитом и при суставной патологии. На вашем участке наверняка есть многолетний лук, петрушка, сельдерей, любисток... Вот вам и начинка. Прежде всего она полезна тем, что свежая. Применяйте свежую зелень, только что сорванную, не вялую и даже не подвядшую, ту, что часто продают на рынке, "взбадривая" опрыскиванием водой. Увядшая зелень менее полезна, чем свежая, и дело не только в том, что она потеряла воду, но и оставшаяся в ней вода имеет худшие свойства. Хороши пирожки со щавелем, но для подагриков такие "яства" нежелательны.

Иногда я выпекаю пирожки и лепешки, замешивая тесто не на обычной воде, а на минеральной. Последний опыт был, пожалуй, самым удачным: использовал "Ессентуки № 17". Лепешки получились пышными, как на дрожжах. Попробуйте. Уверен, что понравится.

Огромное значение для сердечной деятельности

имеет микроэлемент калий. В пшенице на 100 г продукта содержится 350 мг калия, в фасоли — 1100 мг, а в сое — свыше 1500. Вот и давайте приготовим салат из пророщенных бобов или сои, который будем есть с лепешками из пророщенной пшеницы. Нужно взять 1 стакан пророщенных семян, добавить туда по вкусу красных помидоров, свежих огурцов, грецких орехов, обязательно 1 ст. ложку семени льна и 2 ст. ложки сока лимона. Если не сезон, добавлять можно морковь или свеклу. Проростки предварительно ошпарить крутым кипятком, а морковь и свеклу отварить. Можно в салате использовать и пророщенный горох. Многим он нравится, но в нем калия меньше, чем в фасоли, в 2 раза.

Дефицит калия в организме обычно сочетается с недостатком другого важного микроэлемента — магния, они и "работают" сообща.

Оптимальное соотношение этих элементов — в гречневой крупе, хотя калия и меньше, чем, например, в фасоли. В этой связи порекомендую гречневую кашу, сдобренную укропом и петрушкой. Только эту кашу варить не надо. Взять половину стакана крупы и залить кефиром до 3/4 объема стакана, перемешать, оставить на ночь, ну, а утром кушать с лепешками из проросшей пшеницы. Таким образом, вы получите дневную норму микроэлементов.

Как прорастить семена. Во-первых, проследите, чтобы не попали семена, предназначенные для посева, протравленные от вредителей. Я проращиваю в фотографической кювете, можно в поддоне холодильника или газовой плиты. Рассыпать семена тонким слоем в 1-2 см на предварительно постеленный материал (марля, хлопчатая ткань, лучше — фильтровальная бумага), залить теплой водой на 1/3 толщины слоя зерна, накрыть влажной тряпкой и поставить рядом с источником тепла, но чтобы температура не поднималась выше 28 градусов. Проращивание прекратить, как только семена проклюнутся. Если весь пророщенный материал не может быть сразу использован, поместите его в холодильник под морозилку — прорастание прекратится.

Через сколько времени ждать прорастания? Горох проклевывается через 12 часов, фасоль — через сутки, соя — через 2 суток. Пшеница прорастает неодинаково — от 1 до 3 суток.

Виктор Михайлович КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.

О ВЕЛИКОЙ ПОЛЬЗЕ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ

Хотите прожить дольше? Отрегулировать работу кишечника? Оздоровить все органы? Помолодеть и похорошеть? Увеличить мужскую силу? Ешьте пророщенную пшеницу.

Поверьте, это не просто лозунги. Целебное действие пророщенной пшеницы давно изучено и проверено. Сегодня нет смысла углубляться в научные обоснования. Давайте просто пользоваться этим целебным продуктом.

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» своими рецептами здорового питания, которые выручат людей со скромным материальным достатком и обогатят их стол блюдами очень дешевыми, питательными, полезными и вкусными.

Итак, купите на рынке ведро пшеницы, которое стоит 50-60 рублей (выбирайте пшеницу мягких сортов и самую лучшую).

Возьмите 1 стакан пшеницы, переберите, промойте и залейте водой на ночь. Утром снова промойте и тщательно слейте воду. Емкость, в которой находится пшеница, закройте крышкой. Поставьте в теплое (20-25°) место для прорастания на 24 часа. Но чтобы зерно не закисло, обязательно вечером опять его промойте и тщательно слейте воду. Утром вы увидите на зернышках белые ростки 1-1,5 мм. Снова промойте.

Теперь рецепты:

1. Можете есть просто зерна. Проросшие зерна становятся мягкими, как будто молочной зрелости. Но они годны для употребления только один день, так как быстро перерастают.

2. Лучше всего пшеницу смолоть на мясорубке (это у вас основной продукт), разделить на порции (в день достаточно 2-3 ложки) и убрать в морозилку.

Каждый день, взяв из холодильника 1 порцию, вы можете делать с ней очень вкусные завтраки, добавляя в нее различные размоченные сухофрукты: яблоки, груши, абрикосы, изюм, морковь, тыкву, свеклу...

Добавьте немного молока, масла, сахар, соль или мед, подогрейте до теплого состояния и ешьте, как кашу.

А поскольку у вас каждый раз разные добавки, то получаются каши разного вкуса и еда вам никогда не надоест.

Особенно полезны такие завтраки весной, когда организм просит витаминов и дополнительных сил (поверьте, все это есть в проросшей пшенице).

Весной в пшеницу добавляйте всякие травки: сныть, одуванчик (ошпарьте кипятком), чеснок, петрушку или лук, кефир или сметану, посолите по вкусу — вот вам еще один острый лечебный завтрак.

Можно готовить блюда и с термообработкой.

Пеките хлеб с добавлением к муке молотого зерна. Получится зерновой хлеб, который в магазинах стоит неоправданно дорого.

И еще. Хочу поделиться рецептом приготовления котлет и оладий все из той же проросшей пшеницы.

Все, кто пробовал мои котлеты, сначала говорили, что они похожи на мясные. Они действительно очень вкусные, а по питательной ценности гораздо полезнее, чем котлеты из мяса.

Рецепт № 1 (котлеты).

Возьмите 1 стакан пшеницы, прорастите как положено. Смелите пшеницу вперемешку с большой луковицей ~ 150 г, посолите, добавьте 1 яйцо, все перемешайте. Из полученной массы сделайте котлеты (тонкие) и быстро обжарьте в растительном масле.

Рецепт № 2 (оладьи).

К фаршу из 1 стакана пшеницы и луковицы добавьте 2-3 ст. ложки кефира, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1/3 ч. ложки соды, соль. Пеките, как оладьи.

Приятного аппетита!

Адрес: Алешиной Таисии Ивановне, 127422 г. Москва, ул. Тимирязевская, д. 13, кв. 110.

ЧАЙ ИЗ ЧАГИ ВЫЛЕЧИЛ МИОМУ

В рубрике «Отзовитесь!» многие спрашивают, как избавиться от миомы, избежать операции? Почти тридцать лет назад мне тоже предлагали операцию по удалению девятинедельной миомы матки. Но знакомые посоветовали попить настой чаги. Я заваривала чагу и пила вместо чая 3-4 месяца. Когда же пошла на УЗИ, миомы не обнаружили..

Купите сухую чагу в аптеке, половину пакета высыпьте в литровую кружку , ковш, залейте водой, прокипятите, настаивайте 10 минут и пейте как чай: через ситечко налейте половину чашки "заварки" и половину горячей воды. Выпили всю "заварку", снова в этот же отвар налейте воды, вскипятите, настаивайте. Воду доливайте до тех пор, пока отвар не будет, как слабый чай. Потом готовьте следующую порцию. Одного пакета хватает на 3 недели.

Адрес: Лазаревой (Прокошевой) Галине Михайловне, 614024 г. Пермь, ул. Торговая, д. 12, кв. 62.

МАНЖЕТКА СНИЖАЕТ САХАР

Очень много людей страдают от диабета. Реклама постоянно уговаривает пить то одно, то другое лекарство, а я знаю, что снизить сахар в крови можно с помощью манжетки. Травка эта растет практически на всей территории России и обладает многогранным лечебным действием. Используется при несварении желудка, поносах, туберкулезе легких. Ее можно пить при малокровии, диабете, ревматизме, водянке. Она улучшает обмен веществ.

Когда у меня обнаружили в крови повышенный сахар, я стала пить манжетку как чай. Заваривала 1-2 цветущих веточки стаканом кипятка и пила, настояв минут 15-20, трижды в день в течение 2-3 месяцев. Когда сахар в крови нормализовался, стала пить от случая к случаю.

Адрес: Зайцевой Валентине Ивановне, 198328 г. Санкт-Петербург, Петергофское ш., д. 21, кор. 3, кв. 296.

ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО, ПРОПОЛИС И ХВОЯ – ПРОТИВ ПРОСТУД

Хочу поделиться своим скромным опытом в борьбе с гриппом. Раньше, лет 5-6 назад, болел регулярно. Теперь о гриппе забыл.

А секрет прост: после контакта с больным, после поездки на общественном транспорте, придя с работы, втираю в нос пену хозяйственного мыла. Кусочек мыла, кстати, на всякий случай ношу с собой. Дешево, как говорится, и сердито. Эффект отличный!

А при кашле без температуры (это часто бывает у больных хроническим бронхитом) делаю ингаляцию. Наливаю немного воды в чайник (он у меня для этих целей отдельный). Как закипит, кидаю 2-3 г прополиса, лист перечной мяты и горсть сосновой хвои. Кипячу 1-2 минуты, снимаю с плиты и капаю 1 каплю 5%-ной настойки йода.

Дышу через воронку из картона, вставленную в носик чайника. Картон лучше брать из коробки из-под конфет. Выдыхаю через нос. Хорошо помогает. Делаю это перед сном.

Адрес: Ксенофонтову Владимиру Викторовичу, 242700 Брянская обл., г. Жуковка, ул. Рабочий городок, д. 3/13.

НАСТОЙКА КАШТАНА КОНСКОГО ПОМОГАЕТ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Настойка каштана конского хорошо помогает при варикозе. Когда я натираю настойкой ноги, то вены сразу «становятся» на свое место. Кроме того, исчезли синюшные пятна на ногах и бедрах.

Готовлю настойку так. Ядра каштанов ножом очищаю от коричневой корки, которую не выбрасываю, а складываю в трехлитровую банку. Ядра мелко режу и засыпаю в ту же банку поверх корочек. Заполняю полбанки и заливаю до краев водкой или спиртом. Месяц держу в темном месте, часто взбалтываю и получаю более трех пол-литровых бутылок настойки темно-коричневого цвета. Хватает на год.

Адрес: Панце, Молдова, г. Дубоссары, ул. Октябрьская д. 80/1.

СВИНОЕ САЛО – ОТ АНГИНЫ, ЖЕЛТКИ С ВОДКОЙ – ОТ МАЛЯРИИ

Знаю простой рецепт, помогающий при ангине. Несоленое свиное сало порежьте на тоненькие пластинки острым ножом. Эти пластинки положите на горло. Накройте пергаментной бумагой, сверху — ватой и газетой. Укутайте горло легким платком, поверх замотайте шерстяной шалью. Такой компресс делается на ночь. На вторую ночь повторите его для гарантии.

Мне было 12 лет, когда я заболел малярией. Маме подсказали такой рецепт: два куриных желтка отделить от белка, положить в большую кружку, добавить туда водки. Мама влила «чекушку» (250 г). Ложечкой перемешивала, пока смесь не стала однородной. Получился медового цвета напиток. Помню, выпил залпом, лег под одеяло и заснул. Проснувшись же, почувствовал себя здоровым и в отличном настроении.

Адрес: Степанову Виктору, 213813 Беларусь, Могилевская обл., г. Бобруйск, ул. Х Съезда Советов, д. 22.

ЧЕРЕДА – ДЛЯ ГЛАЗ ОТРАДА

У моей шестилетней дочери однажды заболел глаз: покраснел, загноился. Вскоре краснота прошла, но появилось бельмо. Врачи сказали, что оно так и останется.

Не могу описать весь ужас! Иду с дочкой по улице и плачу. Подходим к рынку, а там торговала семечками женщина-марийка. Подозвала нас к

себе и говорит, что у ее дочери тоже было бельмо, и она его вывела чередой. Надо пить и делать примочки на глаз.

А на дворе уже были заморозки, думаю: где же я найду череду? К счастью, у моей знакомой трава была припасена, дала 4 венички. Я поила дочку отваром череды — заваривала как чай. Сделала два тампона из ваты и марли и каждый вечер накладывала их на глаза, смочив теплым настоем, прикрывала шерстяным платком, держала по 2 часа. Бельмо сошло. Всю жизнь благодарю тех женщин. Мне уже 78 годов, дочке — 52.

Адрес: Созыкиной Евдокии Васильевне, 452687 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 13, кв. 210.

СКОРО МАЙ: НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО КРАПИВУ

Мой муж работал на вредном производстве, и у него возникли проблемы с кожей: она покрылась сыпью. Покупали разные мази — сыпь немного пройдет, но через некоторое время выступает вновь.

Знакомый посоветовал запаривать крапиву и в этом настое держать ноги и руки. Такую процедуру муж начал проделывать каждую неделю. Дело было в августе, а к октябрю кожа стала чистой.

Написала, чтобы, кому надо, успели полечиться самой целебной, майской крапивой.

Адрес: Поповой Нине Петровне, 160560 Вологодская обл., Вологодский р-н, станция Дикая, Южная сторона, д. 88.

ПОМОГ КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ

Давно как-то поехал я с семьей в деревню отдыхать. Туда же наведался и брат, но вскоре почувствовал он себя плохо, началось расстройство желудка.... Брат уехал. После его отъезда заболели таким же образом и мы с женой. Пришлось вызывать "скорую". Врач установил дизентерию. Жену увезли в больницу, а я про свою болезнь смолчал – побоялся оставить пятилетнего сынишку одного.

На следующий день приехала другая "скорая", в доме и во дворе стали все опрыскивать для дезинфекции. А сосед, который пришел узнать, что случилось, дал мне совет. Он сказал, что надо пить чай, заваренный конским щавелем, а также есть его сырым. Так я и сделал. На третий день мне стало легче, а на пятый уже был здоров.

Адрес: Прохорову Александру Петровичу, 170542 Тверская обл., п/о Тургенево, ул. Первомайская, д. 11.

СОДОВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Очень полюбила "ЗОЖ" за простоту изложения, за обращение к природе и внимание к пожилым. Вестником увлечена третий год. Поскольку за 64 года накопился опыт в лечении болезней, решила написать о своих экспериментах в оздоровлении.

В тюменской деревне меня искусали комары. Кожа на ногах очень чесалась. Мучилась долго, а помогла марганцовка. Помазала на ночь темным раствором ногу, обернула пленкой, затем тряпкой, чтоб не запачкать белье, и к утру зуда уже не было. Правда, марганцовку потом отмывала с ноги три дня.

Поливала сад из шланга и застудила руки. Стала делать содовые ванночки, держа руки в очень горячей (еле терпимой) воде с солью и содой. Помогло. Если появились короста и трещинки на руках, мерзнут конечности, надо опустить их на 5 минут в содовую воду, а потом смазать мазью Вишневского.

Как-то простудилась, в носу заложило, начала чихать. Сделала содовую ингаляцию: всыпала в кастрюлю с очень горячей водой ст. ложку соды и накрылась простыней. Сидела, пока терпится, дыша носом, потом ртом. Такой же содовой воды выпила 4 ст. ложки и покапала ее в нос, потом легла под одеяло. Подобным образом предупреждаю и грипп.

Адрес: Елишевой Валентине Александровне, 662970 Красноярский край, г. Железногорск, ул. Курчатова, д. 26, кв. 45.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Когда мне было 40 лет, я заболел язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Лежал в республиканской больнице, затем лечился в санатории "Миргород" Полтавской области, однако никаких улучшений не почувствовал. Тогда за свое здоровье решил бороться сам.

3-4 картофелины величиной с гусиное яйцо тщательно промывал под водопроводной водой щеткой, вытирал чистой тряпкой и тер на обыкновенной терке. Получается картофельный жом. Из него выжимал сок, примерно 180-200 мл. В течение 25 дней ежедневно рано утром и вечером выпивал стакан картофельного сока за 1 час до еды. После этого довольно быстро почувствовал себя хорошо, перестали болеть желудок и двенадцатиперстная кишка. Когда проверялся на УЗИ в больнице, то никакой язвы не обнаружили.

Далее остаток жома после выжимки использовал в пище. На сковороду с растительным маслом (2-3 ст. ложки) выложить эту массу в виде маленьких лепешек и слегка обжарить. Затем съедал лепешки с ряженкой, приготовленной в домашних условиях. Получается вкусная диетическая еда.

Лечиться картофелем надо до Нового года, так как потом он начинает прорастать, и в нем образуется вредное вещество — солонин.

Адрес: Дяткину Василию Дементьевичу, 429530 Чувашия, с. Моргауши, ул. 50 лет Октября, д. 40, кв. 10.

ДЕШЕВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ КАШЛЯ

Хочу поделиться очень простым и доступным рецептом от кашля — испытан на моих детях (они, кстати, уже взрослые, живут отдельно).

На сковороду наливаю 1-1,5 ст. ложки любого растительного масла. Вдвое-втрое складываю квадратик из мягкой тряпочки (от старых просты-

ней), пропитываю разогретым маслом и сразу же теплым (чтобы не обжечь) накладываю на грудину, сверху целлофан, еще чистую тряпку, завязать полотенцем и до утра оставить. Лучше это делать перед сном. Кашель утихает и буквально через несколько дней проходит. Можно сделать от 1 до 3-5 раз. Дешево, доступно и просто!

Адрес: Цирсеник Евгении Михайловне, 445004 г. Тольятти, ул. Ларина, д. 2б, кв. 33.

ДЛЯ МЕНЯ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ИЗЖОГИ – АРАХИС

Хочу поделиться своим способом «укрощать» (к сожалению, не лечить) приступ изжоги.

Я перепробовала много советов из «ЗОЖ», но самым надежным для меня оказался мой. Открыла этот способ случайно и пользуюсь им уже 3 года! Вдруг и еще кому поможет, буду рада!

Как только начинается приступ, беру арахис, штук 6-7, и жую. Немедленно все успокаивается, как будто и не начиналось.

Очень удобно и в пути, например, в поликлинику, на почту, летом на рынок. У меня всегда в сумке в пакетике горстка арахиса, и приступ мне не страшен!

Горох тоже помогает, но есть неудобство — его надо заранее замочить. А я порой забываю. Мне ведь уже 78.

Арахис я слегка поджариваю, но не сильно. Это и вкусно, и питательно, и лекарство.

Адрес: Семикиной Александре Тихоновне, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Хузангая, д. 21, кв. 123.

ОТ ЗАИКАНИЯ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Я хотела бы поделиться рецептом от заикания. У меня заикалась дочь (я, когда была беременна, испугалась собаки). Перед тем, как ей идти в первый класс, обошла всех врачей — никто не помог. Но однажды на глаза мне попал следующий рецепт:

- Вокруг заикающегося должна быть спокойная обстановка (ни криков, ни ругани, тихая, спокойная музыка).
- Все слова, которые говорит больной ребенок, надо пропевать и петь протяжные песни.
- На ночь пить теплое молоко или чай с медом (оно успокаивает и расслабляет).

Мне ничего не оставалось делать, как последовать всем этим нехитрым советам. Сейчас у моей дочери не осталось и воспоминаний о заикании. Никаких таблеток, медикаментов она при этом не принимала.

Это ответ на вопрос матери из Северной Осетии (г.Беслан, ул. Калинина, д. 71), опубликованный в «ЗОЖ» (№ 1 за 2006 год).

Адрес: Сухановой Татьяне Максимовне, 453360 Башкортостан, Куюргазинский р-н, пос. Ермолаево, ул. М. Горького, д. 6.

ЙОД + ЛИМОННЫЙ СОК – ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА. И НЕ ТОЛЬКО

Еще в 70-е годы от случайной знакомой услышала потрясающий рецепт от остеохондроза.

В 10%-ный спиртовой раствор йода влейте равное количество сока лимона и хорошенько взболтайте. Храните в темном месте и пользуйтесь при необходимости так:

первый раз смажьте весь позвоночник, "нарисовав" сплошную широкую полосу от волос до копчика. Через несколько часов посмотрите, как впитывается йод. Обычно он впитывается неравномерно. В последующем смазывайте только те места, где йод впитывается быстрее, и только тогда, когда йод полностью впитается, то есть кожа станет обычного цвета. Если кожа будет оставаться желтой 4-5 дней, мазать надо перестать, хотя бы на время. Роза Захаровна – так звали мою случайную знакомую – говорила, что результат почувствуете недели через три.

Меня этот рецепт спас в 1987 году. Я шла по лесу, неся за спиной в рюкзаке канистру бензина, оступилась и упала, а через час у меня начала отниматься левая нога. За сутки я три раза мазала себе поясницу и ногу по ходу седалищного нерва и... смогла ходить. Несколько лет периодически у меня на пояснице выступала шишка, которая исчезала после нескольких дней смазывания йодом с лимонным соком.Только в 1997 году врач-травматолог сказал, что у меня был компрессионный перелом позвоночника. Я, кстати, пользовалась 5%-ным спиртовым раствором йода.

Кстати, диапазон применения сока лимона с йодом существенно расширился: оказалось, что он помогает при ушибах, полиартритах, невритах, миозитах.

Рецепт, между прочим, не раз публиковался в «ЗОЖ», но время от времени по-прежнему встречаю в рубрике «Отзовитесь!» просьбы относительно лечения остеохондроза. Это к вопросу о том, нужно или не нужно повторять ранее опубликованные рецепты.

Адрес: Вороновой Иде Александровне, 174280 Новгородская обл., Маловишерский р-н, дер. Уезжа.

ПРИМОРСКИЙ РЕЦЕПТ

Я тоже хочу поделиться с читателями рецептом для лечения остеохондроза. В нашем крае этот рецепт особенно популярен, так как основан на использовании кедровых орешков. А у нас их много, особенно осенью — в конце сентября и в октябре. В это время многие, у кого есть личный транспорт, отправляются на их заготовку на несколько дней.

Вот этот рецепт, он не только лечит остеохондроз, но и укрепляет иммунную систему.

Потребуется: кедровые орехи — 350 г, сахар — 250 г, водка — 500 г. Орешки раздробить вместе со скорлупой, положить в стеклянную банку, засыпать сахарным песком и все это залить водкой. Настаивать 21 день, периодически помешивая. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Сделав перерыв на 7-10 дней, курс можно повторить.

Николай Иванович Полещук.
Приморский край.

ГУСИНЫЙ ЖИР СПАС БРАТУ РУКИ

Хочу дать совет, которым можно воспользоваться при необходимости. Несколько лет назад мой брат по неосторожности сильно обморозил кисти обеих рук. Первые минуты, когда он зашел в помещение, мать попросила подержать руки в теплой воде, а затем смазала гусиным жиром, благо он у нас был. Ногти и кисти рук почернели. В больнице, куда он обратился на следующий день, посоветовали убрать сначала ногти, а в дальнейшем... его, возможно, ожидало худшее. Однако мама решила продолжить лечение жиром: она несколько раз в день смазывала кисти рук, ничем не закутывая их. Мы не надеялись на хороший исход, но, к счастью, постепенно кисти рук и ногти порозовели.

Так со временем необходимость оперативного вмешательства отпала.

Адрес: Хозяшевой Людмиле Ивановне, 619545 Коми-Пермяцкий АО, Кудымкарский р-н, дер. Заречный Пешнигорт.

ПРО САЛО

Сообщаю зожевцам наш семейный рецепт от хруста в коленях — достался он мне от моей прабабушки.

Нутряное сало (любое) растопить, пока теплое, смочить в нем марлечку, наложить ее на колено (сначала на одно, а потом на другое), сверху целлофан и шерстяной платок или шаль — завязать на ночь. А наутро уже не будет хруста, но все равно сделайте 3 раза и долго, долго будете ходить, как молодые. Да, еще — сразу не снимайте шаль, только уберите компресс и дайте под шалью приостыть колену.

Желаю всем выздоровления. Можно накладывать на локти, если хрустят, и на любой суставчик, где захрустит. Лечитесь с Богом.

Адрес: Самойловой Ольге Федоровне, 662556 Красноярский край, г. Лесосибирск, пгт Стрелка, ул. Мира, д. 23, кв. 6.

МОЙ ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Считаю себя должницей "ЗОЖ", так как многие его советы и рецепты мне помогли.

У меня сильно болела нога, распухла от щиколотки до пальцев, наступить не могла. Начала пить перекись и на ночь прикладывала к ноге листья каланхоэ, которые я подержала в спирте, и туго бинтовала. Проводила эту процедуру 1,5 месяца и вылечила ногу. Перекись пила бы и дольше, но появился неприятный привкус во рту, и я перестала ее принимать. Стала сосать по утрам подсолнечное масло — и привкус пропал.

К любой ранке прикладывала яичную пленку, и ранка быстро заживала. Пила настойку золотого уса, никаких изменений не чувствовала, но когда однажды упала и смазала настойкой ушибы, то на другой день продолжала работать как ни в чем не бывало, не ощущая боли.

Пользовалась рецептом "ЗОЖ" от перхоти. В стакане горячей воды растворяла 1 ч. ложку соды и столько же глицерина. Ждала, пока остынет, и втирала в голову. В этот же стакан наливала воды, смывала состав с волос и вытиралась полотенцем. Повторяла через каждые 4 дня. После мытья волосы легко укладывались и до следующего мациона сохраняли форму.

И еще. С детства страдала от судорог ног. И вот прочла об осиновом полене. Прикладывала его к ногам во время судорог — прекращались за несколько минут.

Ну и, наконец, мой фирменный рецепт. При сильной ангине смешайте в равных частях чеснок и мед, дайте настояться несколько часов и как можно чаще по чайной ложке берите в рот, пососите немного и глотайте.

Адрес: Клоковой Т.В., 344056 г. Ростов-на-Дону, пер. Ухтомский, д. 18.

СКИПИДАР В СЕМЕЙНОЙ АПТЕЧКЕ

Из публикации "Подагра — древняя, как мир" в "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год) узнал, что читатели скупо делятся опытом лечения этой болезни. Расскажу, как вылечил сустав большого пальца я. Сустав так распух, что больно было ходить. Купил в аптеке скипидар — продается очищенным и почти с благородным запахом. На ночь натирал больной сустав скипидаром и для тепла надевал шерстяной носок. Трех процедур хватило, чтобы забыть про боль.

Это было в прошлом году. А сорок лет назад скипидаром вылечил воспаление седалищного нерва. Курс больничного лечения не дал никаких результатов. Ночью от боли крутился на постели как волчок. И решил растирать поясницу и заднюю поверхность больной ноги до подколенной впадины скипидаром. Потом надевал теплое белье и ложился спать. Хватило двух процедур. Рецидива не было до сих пор. Года четыре назад у жены прихватило поясницу, а потом и седалищный нерв. И тоже спас скипидар.

Адрес: Зайцеву Василию Митрофановичу, 142605 Московская обл., г.Орехово-Зуево, ул. Лопатина, д. 24, кв. 23.

ОТ ЖЕНСКИХ НЕДУГОВ

Однажды я принимала процедуры в водолечебнице Краснодара, и врач-гинеколог посоветовала рецепт от женских болезней, в том числе и от бесплодия.

Камфарное масло и мед смешайте в пропорции 1:1. Приготовьте тампоны (думаю, женщины знают, как это сделать), сложите в стеклянную банку, закройте крышкой и простерилизуйте на водяной бане 15-20 минут.

На ночь окуните тампон в смесь (ее перед употреблением каждый раз обязательно перемешивайте, потому что масло поднимается вверх). Перед сном тампон вставьте и утром, вытащив его, подмойтесь теплым раствором ромашки или календулы. Один курс — 10 дней. Затем 10 дней перерыв. Если сразу не помогло, можно провести 2-й курс. Когда лечитесь, половую жизнь не вести.

Галина Петровна Шиянова. Краснодарский край.

Посоветуйте, можно ли избавиться от полипа в уретре без операции?

Адрес: Антиповой Раисе Георгиевне, 127591 г. Москва, ул. Дубининская, д. 73, кор. 4, кв. 191.

Адрес: Щелоковой Любови Александровне, 659591 Алтайский край, Усть-Пристанский р-н, с. Елбанка, ул. Новая, д. 69.

* * *

Беспокоят хронический гастрит, хронический дуоденит с отрыжкой. Помогите советом.

Адрес: Ивановой Лидии Петровне, 456800 Челябинская обл., г. Верхний Уфалей, ул. Каслинская, д. 4, кв. 48.

* * *

Посоветуйте, как справиться с частым мочеиспусканием народными средствами? Мне 84 года.

Адрес: Исакову Н.Т., 353406 Краснодарский край, Анапский р-н, х. Воскресенский, ул. 23 Партсъезда, д. 1.

* * *

Диагноз: нейродермит. Можно ли избавиться от этого недуга?

Адрес: Рыжковой Надежде Николаевне, 404104 Волгоградская обл., г. Волжский, 9-й мкр, д. 39, кв. 46.

* * *

Дочери 7 лет. Страдает ночным энурезом. Когда волнуется, начинает заикаться. Помогите советом.

Адрес: Шавве Светлане, 090622 Казахстан, Западно-Казахстанская обл., Зеленовский р-н, пос. Чесноково.

* * *

Мужу 72 года, два месяца назад пропал голос. Помогите!

Адрес: Королевой В.Н., 100024 Казахстан, г. Караганда, мкр Степной-4, д. 4, кв. 69.

* * *

Дочери 37 лет. Постоянно не хватает воздуха, кашель с мокротой замучил, да еще и кандидоз обнаружили в носоглотке. Диагноз: бронхиальная астма на почве невралгии и аллергии. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Михайловой Галине Сергеевне, 416353 Астраханская обл., Икрянинский р-н, р.п. Федоровка, ул. Молодежная, д. 4, кв. 1.

* * *

Папе 76 лет. Последние 5 лет страдает нарушением кровообращения. Мерзнут руки, ноги и особенно спина. Можно ли справиться с этой напастью народными средствами?

Адрес: Волковой Н.А., 412070 Саратовская обл., Турковский р-н, р.п. Турки.

* * *

Второй год у меня под правой лопаткой возникает жжение, будто утюг раскаленный приложили. Постепенно оно захватывает все больший участок тела. Дочь страдает межпозвонковой грыжей, порой не может ни повернуться, ни встать без посторонней помощи. Помогите нам.

Адрес: Артемчук Анне Максимовне, 461010 Оренбургская обл., г. Бузулук, ул. 1-я линия, д. 1, кв. 71.

* * *

Мальчику 14 лет. С младенчества беспокоит сильная и громкая отрыжка. Раньше отрыжка была только после употребления жидкости, а сейчас даже после еды и натощак. Несколько лет назад добавился метеоризм. Точного диагноза нет. Кал кашицеобразный, со слизью, едкий. После дефекации болит анальное отверстие. Сильно похудел, пропал аппетит. Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Касеновой Г.К, 480000 Казахстан, г. Алматы, ул. Зенкова, д. 78, кв. 55.

* * *

Можно ли избавиться от кисты яичника без операции? Мне 82 года.

Адрес: Гришкиной Антонине Тимофеевне, 391800 Рязанская обл., г. Скопин, ул. Орджоникидзе, д. 7, кв. 1.

* * *

У меня повышенная свертываемость крови. Подскажите средство для ее разжижения.

Адрес: Салокову Р.З., 433813 Ульяновская обл., Николаевский р-н, с. Татарский Сайман, ул. Садовая, д. 160.

* * *

Дочке 2 года. На теле появились папилломы. Как избавить малышку от неудобств? Я 9 лет страдаю псориазом волосистой части головы. Мама больна фиброзно-кистозной мастопатией. От операции отказалась. Помогите советом.

Адрес: Ивановой Алене Андреевне, 142435 Московская обл., Ногинский р-н, с. Кудиново, ул. Центральная, д. 2, кв. 44.

* * *

Жене 61 год. Больна аутоиммунной пурпурой – тромбоциты в крови падают, тело покрывается синяками и сыпью из красных точек. Часто испытывает страх, как бы не произошло кровоизлияние, тем более что у нее гипертония. От приема преднизолона давление прыгает. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным диагнозом.

Адрес: Татарченко Валерию Андреевичу, 676741 Амурская обл., Архаринский р-н, р.п. Архара, ул. Первомайская, д. 105, кв. 12.

* * *

Как избавиться от пневмонии, полипов в желудке и эрозии пищевода?

Адрес: Столповскому Стефану Федоровичу, 396773 Воронежская обл., Богучарский р-н, с. Сухой Донец.

* * *

Помогите вылечить межпозвонковую грыжу.

Адрес: Свеженцевой В.А., 188574 Ленинградская обл., Сланцевский р-н, дер. Каменец.

* * *

Как избавиться от рубцов, шрамов и пятен на лице и теле после угревой сыпи и фурункулов?

Адрес: Хакинходжаевой Р.С, 720073 Кыргызстан, г. Бишкек, 5-й мкр, д. 30, кв. 60.

* * *

Перенесла операцию по удалению полипа из правого уха. Он вырос снова, я оглохла. Даже с помощью слухового аппарата слышу плохо. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Квашниной Александре Андреевне, 646541 Омская обл., Знаменский р-н, дер. Копейкино.

* * *

Деверь наколол палец рыбьей костью. Два года палец болит. Делали операцию, прочищали, но улучшения нет. Чем можно помочь?

Адрес: Ильдерхановой Елене Ивановне, 683031 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Тушканова, д. 13, кв. 85.

* * *

Как вылечить кисту на почке и суставы на руках и ногах?

Адрес: Базаровой, 346861 Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Весело Вознесеновка.

* * *

Внуку 24 года, болен неспецифическим язвенным колитом. Симптомы: диарея с кровотечением. Два года лечится преднизолоном и сульфасалазином. Стоит прекратить прием препаратов — снова кровотечение. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным. Как отойти от гормонов?

Адрес: Овсиенко Дине Петровне, 302030 г. Орел, ул. Фомина, д. 2, кв. 31.

* * *

У меня трещины на больших пальцах рук. Только одна заживет — появляется другая. Как избавиться от этой беды?

Адрес: Чечкиной В.Н., 618910 Пермская обл., г. Лысьва, ул. Гайдара, д. 7, кв. 57.



Самые известные средства от болезней суставов обладают опасными для жизни и здоровья побочными действиями — эта информация звучала, как сигнал SOS, на только что прошедшей в Институте ревматологии РАМН научно-практической конференции. Но метод эффективного и безопасного лечения суставов уже существует, — утверждали ученые.

Исповедь ревматолога:
Я НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИЛ СУСТАВЫ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ!

Уважаемая редакция!

Вот уже 20 лет я занимаюсь лечением болезней суставов и позвоночника, защитил на зту тему диссертацию. Признаться, как и многие врачи, я довольно консервативен и к новомодным методам лечения отношусь с осторожностью.

На приемах пациенты часто спрашивают: «Доктор, слышал о новом препарате для суставов, как думаете, поможет?» Или: «Видела в аптеке мазь для позвоночника. Может, купить?» Я обычно отвечаю: «Можете попробовать, но вы же понимаете, зто – не лекарство...»

Однако недавно в моей жизни произошло событие, которое перевернуло прежние представления о лечении суставных заболеваний.

Родители мои, как и большинство пожилых людей, тоже испытывают проблемы с суставами. Лечил я их по обычной схеме – НПВП, нестероидными противовоспалительными препаратами. Но к своему преклонному возрасту старики обзавелись еще целым «букетом» сопутствующих заболеваний, и на фоне постоянного приема НПВП болячки обострились: мать, страдающая стенокардией, стала чаще жаловаться на боли за грудиной, у отца открылась язва желудка. Назначенные лекарства пришлось отменить.

Вот тут-то я крепко задумался: что же зто? Отца родного вылечить не могу? В общем, пришлось лечить своих стариков от последствий моей терапии.

Вскоре срочная командировка заставила меня отлучиться. Вернулся я через месяц и сразу поехал к родителям – у них как раз была годовщина свадьбы. Ехал и волновался: как они там?

Дома царила предпраздничная суета: мать торопливо накрывала на стол, отец пылесосил. И делали все зто с необычайной легкостью, словно сбросили добрый десяток лет. Такая разительная перемена меня очень обрадовала и удивила. Куда подевались болезни, что произошло?

Словно услышав немой вопрос, отец достал из тумбочки тюбик. «Что же ты, сынок, скрываешь от нас чудеса такие?» Я с интересом взял тюбик в руки.

Бальзам Валентина Дикуля. При заболеваниях суставов.

Бальзам? Неужели наружное средство может оказать такое выраженное лечебное действие? Если бы зто мне рассказали посторонние люди, я бы не поверил. Но тут факт был налицо, и я решил поглубже разобраться в действии Бальзама.

Надо сказать, что много лет назад, работая над диссертацией, я побывал в Центре реабилитации Валентина Дикуля. То, что я там увидел, произвело на меня неизгладимое впечатление: зтот феноменальный человек буквально поднимал на ноги безнадежных больных.

Теперь мне открылась еще одна грань лечебной методики Дикуля. Оказалось, что он уже много лет занимается изучением лекарственных растений и использует их в своей практике. На зтой основе Дикуль разработал Бальзам для суставов. Внимательно изучив его состав, я понял, что разительная перемена в самочувствии моих родителей вполне закономерна, Бальзам просто не мог не помочь. Он вобрал в себя все лучшее, что есть у природы для лечения суставов: барсучий жир, медвежью желчь, мумиё, гирудин, чагу, прополис, зкстракты лекарственных растений и, конечно же, пчелиный яд. Мне часто приходилось видеть эти компоненты по отдельности в различных кремах и мазях, но чтобы они были собраны в одном препарате – такое я встретил впервые.

Этот состав по самой своей сути должен быть эффективным. И действительно, как я убедился, Бальзам Дикуля быстро снимает суставные боли, причем без синтезированных анальгетиков. С Бальзамом уменьшаются воспаление и отечность, восстанавливается двигательная активность суставов. То есть при обострении болезни Бальзам делает то же, что НПВП, только без побочных эффектов.

Но мне хотелось пойти дальше: научиться предупреждать сами обострения! Я позвонил в Центр Дикуля и узнал, что Валентин Иванович разработал еще один препарат – Капли для комплексного решения проблемы. Действительно, с Каплями Дикуля обострения суставных заболеваний становятся реже и протекают гораздо легче. А если болезнь не очень запущена, могут уйти совсем.

Мои практические выводы вскоре получили серьезное подтверждение на научной конференции, которая состоялась в Институте ревматологии РАМН.

Итак, мне пришлось пересмотреть взгляды, с которыми я прожил 20 лет, но я не жалею. Бальзамы и Капли Дикуля – природные и безопасные – позволяют предупредить обострения суставных заболеваний и снизить дозировку лекарственных препаратов. Выздоровление наступает быстрее, чем при обычной базовой терапии.

Я считаю, что каждый врач обязан использовать эту возможность помочь пациентам.

В.А. Кузьмин, ревматолог

7 апреля 2006 года в 18:30
В РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКЕ
(библиотека им. Ленина)
г. Москва
СОСТОИТСЯ ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР В.И. ДИКУЛЯ
Тел. (495) 964-13-54
(www.beztabletok.ru)

<u>Подробную информацию можно получить по телефонам:</u> **Москва** 786-34-00, 366-09-44, 456-45-79, 456-20-39, 8-926-294-00-17, 510-99-52, 731-64-91, 911-28-43, 302-63-11, 165-25-30, 472-36-29, 472-05-41, 507-75-72, 692-05-25, 692-03-01, 531-47-98, 126-92-87. **Армавир** 2-73-78 **Артем** 4-36-12 **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52 **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02 **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03 **Брянск** 63-63-10, 41-48-28, 66-16-26 **Великий Новгород** 77-87-81. **Владивосток** 30-00-69, 60-19-08, 32-49-16, 22-44-36. **Владикавказ** 54-82-86, 74-73-47 **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79 **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61 **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99 **Екатеринбург** 254-67-07, 374-84-89, 223-75-07, 375-14-14, 371-85-53, 358-93-98, 353-48-13, 375-82-21, 355-04-38, 372-60-61, 339-32-49 **Елизово** 2-11-62 **Зеленоград** 535-55-10 **Иваново** 33-51-84 **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78 **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25 **Казань** 253-09-93 **Калининград** 77-70-03, 35-37-16, 44-37-37, 95-50-44, 36-02-01, 99-14-77 **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45 **Корсаков** 2-14-14 **Кострома** 35-58-83, 35-58-93 **Котлас** 2-65-10, 3-06-96 **Краснодар** 259-73-37, 257-04-90, 270-44-37, 272-74-40, 257-04-90, 255-78-04, 255-44-95, 233-94-27 **Красноярск** 52-94-77. **Курган** 44-33-39 **Курск** 58-05-24, 2-74-04 **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38 **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01 **Мурманск** 25-10-75, 47-49-76. **Находка** 69-22-99, 69-22-44 **Нижний Новгород** 87-04-07, 67-96-38, 77-98-20, 78-66-82 **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 216-60-00, 33-81-80 **Норильск** 48-36-80, 42-41-10 **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75 **Оренбург** 58-76-72, 58-02-43, 58-59-37. **Пенза** 32-00-32 **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44, 41-42-61 **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 26-68-84 **Псков** 12-26-97, 46-85-06, 14-16-04, 15-52-96 **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78 **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00, 247-84-95, 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40 **Салават** 6-18-26 **Самара** 242-33-28, 228-76-42, 992-62-84, 228-04-04, 333-45-62, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04 **Санкт-Петербург** 703-45-30, 301-09-29, 249-09-50, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 603-00-00, 347-75-01, 786-71-88, 571-16-91, 380-68-13, 336-40-76, 571-94-66, 227-59-61. **Саранск** 23-07-47. **Саратов** 73-62-88, 35-19-84, 52-40-42, 23-68-06 **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-26 **Смоленск** 38-49-44. **Ставрополь** 94-48-55, 29-10-18, 95-65 82, 28-24-70, 29-69-33, 24-66-62, 95-50-08. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 51-03-03, 50-88-50, 40-33-84, 35-06-71, 38-00-39. **Томск** 52-44-52, 41-34-84, 55-96-55, 43-00-44 **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48 **Тюмень** 37-34-40 **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59. **Ульяновск** 32-99-53 **Уссурийск** 33-95-08, 33-65-93. **Уфа** 79-86-05, 35-01-42, 52-43-45, 90-36-06, 24-05-66 **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99 **Чебоксары** 29-25-66, 64-80-65. **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51. **Чита** 33-42-28, 32-57-39 **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48 **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25 **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00 **Запорожье** 89-25-55 **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36 **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 777-77-48, 22-01-75. **Львов** 67-09-70 **Ровно** 22-24-03. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 27-47-00 **Ужгород** 267-16-01 **Феодосия** 4-04-37 **Харьков** 759-40-43 **Черкасы** 36-00-74 **Алма-Ата** 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66 **Караганда** 73-21-21 **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85 **Вильнюс** 370-652-79-880 **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461, Москва, а/к 4, тел. 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru. 192242, Санкт-Петербург, а/к 300, ООО «Ареал», тел (812) 449-83-98, 774-40-63, postbook@areal.com.ru

Откликнитесь, кто сталкивался с таким заболеванием, как полипы в ушах. Предлагают операцию. Слух ухудшается. Помогут ли народные средства?

Адрес: Гусевой Нине Ивановне, 663640 Красноярский край, Канский р-н, с. Сотниково, ул. Комарова, д. 22, кв. 2.

* * *

Мне 51 год. Кто смог приостановить развитие базалиомы на носу, отзовитесь. Можно ли ее лечить по методу Шевченко?

Адрес: Кирьяк Александре Николаевне, 692900 Приморский край, г. Находка, ул. Постышева, д. 15, кв. 52.

* * *

Дочери 45 лет, замучил лимфостаз голеней (слоновость). Болят ноги, не подходит никакая обувь. Помогите советом.

Адрес: Кучиной Л.П., 610050 Кировская обл., г. Киров, ул. Менделеева, д. 14, кв. 13.

* * *

10 лет назад удалили желчный пузырь, а недавно в протоке обнаружили камень. Можно ли его вывести без операции?

Адрес: Щетниковой Зое Викторовне, 620067 г. Екатеринбург, ул. Советская, д. 9, кв. 44.

* * *

Как преодолеть хроническую бессонницу? Мне 39 лет, болею около 10 лет.

Адрес: Поляковой Татьяне, 115598 г. Москва, ул. Лебедянская, д. 30, кв. 292.

* * *

Как справиться с язвой 12-перстной кишки, ногтевым грибком на ногах и межреберной невралгией?

Адрес: Белогородцевой Клавдии Михайловне, 630545 Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Березовка, ул. Лесная, д. 1, кв. 4.

* * *

Дочери 9 лет, за полгода полностью выпали волосы, ресницы и брови. Помогите!

Адрес: Сивцевой Н.И., 432028 Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Западный б-р, д. 19, кв. 67.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто в силах мне помочь. Через 3 года после травмы головы перестал чувствовать запах. Это продолжается 17 лет. Может, есть надежда вернуть обоняние?

Адрес: Романову Вениамину Александровичу, 429521 Чувашия, Чебоксарский р-н, дер. Шоркасы, ул. Солнечная, д. 40.

* * *

Внучке 12 лет, страдает мышечной дистрофией, кифосколиозом. Перенесла две операции, но болезнь не отступает. Помогите советом.

Адрес: Черенковой Вере Степановне, 101401 Казахстан, Карагандинская обл., г. Темиртау, пр-т Металлургов, д. 25/1, кв. 115.

* * *

Откликнитесь, кто вылечил хронический гастрит с нулевой кислотностью и хронический панкреатит.

Адрес: Елисеевой А.В., 140407 Московская обл., г. Коломна, ул. Гагарина, д. 76, кв. 78.

* * *

Беспокоит хронический фарингит. Ингаляции и полоскания не помогают. В горле мокрота. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и может что-то подсказать.

Адрес: Левиной Надежде, 300062 г. Тула, ул. Пузакова, д. 1, кв. 203.

* * *

Сыну 26 лет, страдает тотальным облысением. Болеет с 13 лет. Прошу откликнуться тех, кто это пережил.

Адрес: Бурмаковой В.И, 187450 Ленинградская обл., Волховский р-н, г. Новая Ладога, ул. Западная, д. 5.

* * *

Страдаю контрактурой. Сильно загнут мизинец на правой руке, болезнь переходит и на левую. Предлагают операцию. Заболевание сопровождается сильными режуще-колющими болями от стягивания мышц на ладони. Кто знает, как можно вылечить это заболевание, не прибегая к операции, прошу откликнуться.

Адрес: Алексашиной Любови Владимировне, 400050 г. Волгоград, ул. Рокоссовского, д. 54, кв. 91.

* * *

Внуку 19 лет. Стоит ему оказаться в теплом помещении, попить или поесть горячее, появляются сильные колики и зуд по всему телу. Что это за напасть и как от нее избавиться?

Адрес: Гаврашенко Антонине Мироновне, 193149 г. Санкт-Петербург, Октябрьская наб., д. 124, кор. 5, кв. 235.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто может помочь в лечении коксартроза.

Адрес: Степус Александру Николаевичу, 682992 Хабаровский край, Бикинский р-н, с. Лермонтовка, ул. Горького, д. 16.

* * *

Как избавиться от полипов в желчном пузыре и болей в правом подреберье при перегибе желчного пузыря?

Адрес: Тимоховой А.К., 125310 г. Москва, ул. Митинская, д. 55, кв. 121.

* * *

С рождения дочь страдает аллергией на сладкое, на овощи и фрукты красного цвета. Сейчас ей 15 лет, реакция на такие продукты стала слабее, но после использования мыла, моющих средств, стиральных порошков, после холода и горячей воды руки сильно краснеют, на них образуются трещины. Как бороться с таким недугом?

Адрес: Чумаковой Марии Викторовне, 301651 Тульская обл., г. Новомосковск, пос. Химиков, 3-й пер., д. 13/1.

* * *

Дочь беспокоит аллергия – нос заложен, совсем не дышит. Приходится дышать ртом. Появляются сухость во рту, головные боли. Уколы и капли не помогают. У внучки аденоиды, предлагают операцию. Как поступить?

Адрес: Петуховой Ирине Витальевне, 413864 Саратовская обл., г. Балаково, Саратовское ш., д. 71а, кв. 97.

* * *

Мучают головные боли, похожие на мигрень. Боли беспокоят через каждый час, помогает только цитрамон. Но от этого образовалась язва желудка. Теперь из-за проблем с желудком применяю обезболивающие уколы и свечи. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Подурец В.Н., 188410 Ленинградская обл., г. Волосово, ул. Ф. Афанасьева, д. 14, кв. 65.

* * *

Одолела аллергия. Кожа рук реагирует на воду. Беспокоит зуд, тело чешется, не переношу дым, запахи (порошков, духов), не могу принимать таблетки, мази, уколы. Задыхаюсь и теряю сознание. Помогите советом!

Адрес: Петикиной Галине Викторовне, 347180 Ростовская обл., Советский р-н, х. Русаков.

* * *

Внучке 13 лет, на затылке и надо лбом появились красные круги, которые зудят и увеличиваются в размере. Диагноз: атопический дерматит. Подскажите, как помочь девочке?

Адрес: Афанасенко Надежде Михайловне, 347924 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Дзержинского, д. 192, кв. 82.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог вылечить витилиго. Внуку 3 года.

Адрес: Федосеевой Валентине Павловне, 236000 Калининградская обл, г. Калининград, ул. Молочинского, д. 2, кв. 7.

ВСЕ ЧЛЕНЫ КЛУБА – ПОДПИСЧИКИ "ЗОЖ"

У нас в станице Брюховецкой действует литературно-художественный клуб. И что интересно, все 25 членов — подписчики "ЗОЖ"! Раз в месяц собираемся, и за чаем каждый дает своего рода отчет о проделанной работе в области здорового образа жизни. Получилось, что вестник всех нас объединил и помогает укреплять здоровье.

Наш клуб выпускает альманах, правда, пока вышло два номера. Печатать его — дорогое удовольствие, а пенсии у большинства из нас маленькие.

Знаю, что клубы, подобные нашему, есть и в других регионах. Думаю, было бы неплохо, если бы все, кто выпускает литературно-художественные альманахи, по одному номеру отправляли в вестник. Это помогло бы открыть немало талантливых людей.

Адрес: Шабашову Валерию Георгиевичу, 352768 Краснодарский край, Брюховецкий р-н, ст. Батуринская, ул. Школьная, д. 4.

"ЗОЖ": Валерий Георгиевич прислал нам стихотворение одного из членов клуба Ларисы Кузьменко. Мы его обязательно опубликуем в одном из ближайших выпусков. А может быть, и сама Лариса расскажет о себе.

ЗАПИСАЛАСЬ НА ТАНЕЦ ЖИВОТА

Пишу с далекого полуострова Камчатка. Раньше мы с мужем жили в Ставропольском крае. Был у нас домик, хозяйство: индюки, гуси, нутрии, куры — возились с ними и радовались.

А тут дочь с Камчатки позвонила: получила диплом и надо идти работать, а с кем второго ребенка оставишь — маленький он, три годика, болеет часто. Дочь попросила 2-3 месяца с ним посидеть. Вот так я через всю Россию поехала к внукам. Уже год живу здесь.

Край богатый, красивый. В июне разнотравье начинается, потом ягоды да грибы. Красиво хоть летом, хоть зимой! Обливаюсь, травки всякие пью, гимнастикой занимаюсь по "ЗОЖ". Внучку вожу на танцевальный кружок. Как-то услышала, что для взрослых организовали группу танца живота. Записалась и с сентября хожу. Самая старшая в группе, 55 лет. И очень нравится.

Адрес: Пушкарской Анне Ивановне, 683016 Камчатская обл., г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пржевальского, д. 12.

НЕ НОЙТЕ, НЕ СУДИТЕ, НЕ ЗАВИДУЙТЕ

Скоро мне исполнится 78 лет. Вырастили с мужем двоих детей, троих внуков, отметили 50 лет совместной жизни. Всю жизнь я не признавала никаких таблеток, предпочитала народные средства.

В свои годы хожу в магазины и на рынок, убираю трехкомнатную квартиру. Никогда не ною, все время в хорошем настроении. Ем в меру, мой вес уже 40 лет один и тот же. Знакомые говорят, что я стройная и не выгляжу на свои годы. Да я и сама своих лет не чувствую. Думаю, потому, что всегда всем довольна.

Никогда никому не жалуйтесь, что вы больны, никому не завидуйте и никого не судите.

Адрес: Копинус Лидии Ивановне, 350020 г. Краснодар, ул. Красная, д. 165/3, кв. 10.

ЗАБРУС: И ЛЕЧЕНИЕ, И БИОСТИМУЛЯТОР

Написал однажды в «ЗОЖ» о лечении продуктами пчеловодства. Не представлял, что у газеты такой рейтинг. Письма приходят десятками. Большинство спрашивают: «Что такое забрус?» Ответить каждому не в состоянии. Делаю это через газету.

Я старый (71 год) потомственный пчеловод. Мой дед держал пчел в дуплянках, был в округе известным пчеловодом по прозвищу «хитрый». Каждый год после откачки меда он собирал всю сельскую ребятню и угощал срезками меда из большой глиняной чаши. Ставил условие — мед из срезок отсосать, а воск вернуть. Но каждый из нас оставлял хоть немного воска, чтобы потом его снова пожевать. Вот тебе и жвачка, хотя слова такого в обиходе не было. Традицию продолжил мой отец, после него я, а теперь и мои зятья.

Срезанные крышечки с медовых ячеек и есть забрус. Этот продукт жевали мои дети, до сих пор жуют мои внуки (22 года, 20 и 15 лет). Они все намного опережали своих сверстников и в учебе, и в физическом развитии. Внук стал хорошим футболистом, а внучка в 10-м классе занимает призовые места по бегу и прыжкам в Волгоградской области.

Весь секрет ценности этого продукта в том, что пчелы, закрывая ячейку с медом, консервируют ее маточным молочком. Получается ценный, насыщенный биологический продукт.

Обыкновенная рабочая пчела живет летом 1 месяц, зимой — 6 месяцев, а матка живет до 6 лет, так как ее постоянно кормят рабочие пчелы маточным молочком. В этом и есть сила маточного молочка, а значит, и сила забруса.

Адрес: Богунову Николаю Ивановичу, 396132 Воронежская обл., Верхнехавский р-н, с. Никоново, ул. Веселая, д. 50.

СОБРАЛИСЬ ЗА МЕДОМ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Если мед нужен для лечения, идите на большой рынок, где есть хоть какая-то проверка, или к уже знакомому пчеловоду. Приносите свою тару, и пусть при вас ее наполнят.

Если к вам пришли домой и предложили купить мед, то скажите так: мед я беру сейчас, а деньги отдам завтра. У вас будет возможность проверить его качество по весу. Литровая банка, налитая под крышку, должна весить 1,5 кг без веса тары. По вкусу и цвету натуральность продукта вы не определите.

На рынках зимой и весной часто торгуют растаявшим жидким медом, хотя он должен быть уже закристаллизовавшимся (севшим). На лечение такой мед не покупайте: неизвестно, при какой температуре он был распущен. Если нагревался при температуре выше 45 градусов, то целебные качества такого меда либо снижаются, либо вообще сходят на нет.

Не ищите майский мед на территории России. В мае пчелиные семьи еще слабы, чтобы дать хороший мед, даже находясь вблизи сильнейших медоносов.

Обязательно лечитесь медом хотя бы два месяца в году. Еще древние врачеватели Гиппократ и Авиценна настоятельно рекомендовали людям старше 50 лет принимать мед.

Адрес: Крупскому Александру Гавриловичу, 664043 г. Иркутск, б-р Рябинова, д. 21а, кв. 228.

"КЛЮНУЛ" НА КЛЕЙ И ВЫЛЕЧИЛ РАДИКУЛИТ

Случилось это на Камчатке. Выехали мы на лицензионный лов чавычи на реку Большую. Стоим, забрасываем блесну как можно дальше. Не клюет. Приятель пожаловался на поясницу: "Болит. Наверное, радикулит".

Я вспомнил, что где-то читал — помогает резиновый клей. Только начал излагать ему суть лечебной процедуры, как на его спиннинг зацепилась чавыча. Все бросились ему помогать. Сообща мы вытащили рыбину килограммов на 11-12. Мой друг забыл про радикулит, хотя изрядно вымок, пока выуживал свой трофей. Да и мы тоже про все забыли. Начался клев. Видимо, подошел косячок. В общем, я ему не договорил, что клей надо намазать на газету, накрыть другой газетой и только потом прикладывать к больному месту, держать, сколько выдержишь.

Дома, когда после купания в ледяной воде у него вновь прихватило поясницу, он достал банку клея и велел жене намазать спину, которая, ко всему прочему, была волосатой. И вот, когда ему стало невмоготу терпеть, а клей начал подсыхать и вместе с волосами превращаться в армированную резину, тут-то и началось! Жена его потом рассказывала, как мыла его бензином, скоблила ножом, терла мочалкой. А результат этой лечебной "процедуры" такой: когда отвалился со спины кожно-резиновый "корж", прошел и радикулит. Помог мой совет-то!

Адрес: Костенко Анатолию Яковлевичу, 143800 Московская обл., пос. Лотошино, ул. Старая Слободка, д. 27.

ПЕРЧАТКИ ИЗ СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ

Я как-то, уже давно, написал в "ЗОЖ" об использовании собачьей шерсти. Сообщил между делом о том, что имею пояс из шерсти "друга человека" и носки из того же материала. Когда при простуде "ломает", обостряется радикулит, когда заставляет "волком выть" остеопороз, или подагра, или артрит, изделия эти очень выручают.

Активные читатели буквально завалили меня письмами. При этом ни одного вопроса: как чесать шерсть, или как вязать, по какой выкройке?..

Поголовно всем нужно выслать готовое изделие из собачьей шерсти, будто обладателей "материала" в их местности не водится.

Пояс мы выслали больному заключенному. Поступили по справедливости, не может лишенный свободы самостоятельно решить эту проблему. А остальным... своей фабрики у нас нет, как нет и псарни помещика...

А вот перчатки и варежки мы вяжем сами и, естественно, носим.

Да вот беда! Запах от рук притягивает прогуливаемых собак. Большинство спокойно подходят и, понюхав руки, идут по своим делам. Правда, изредка одичавшие домашние друзья человека норовят каким-то образом отметиться. Только один хозяин крупного пса посоветовал: "Дай ему по морде, чтобы не приставал". Такому совету следовать опасно, лучше одеколонить перчатки перед выходом на улицу. Не станешь ведь каждому владельцу собаки рассказывать о своих варежках...

Зима нынче была суровая, и перчатки очень выручали.

Спасибо Дамире, связавшей их.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423234 Татарстан, г. Бугульма, 8-й пер., д. 4, кв. 2.

ТОБИЧКА, "ВЗЛОМЩИКИ" И СПИЧКИ

Однажды ветеринар принес нам щенка размером с рукавичку. Дочь назвала его Тобиком, но вскоре выяснилось, что это не Тобик, а Тобичка. Так и стали звать. Росла собачка не по дням, а по часам, защищала дочь, облаивала всех псов в округе, и больших, и маленьких.

В ту пору я работала в городе, а муж с Тобичкой оставались в селе. Как-то я собралась их навестить. Билет купила на вечерний поезд, и, когда добралась до места, было начало шестого утра.

Тобичка встретила меня у ворот, танцуя на задних лапках от радости. Стала я стучать в дом — тишина. Перелезла через забор, пошла в баню, решила, там теплее — на дворе-то ноябрь. Но в бане даже стены заиндевели, а спички, сколько ни искала, найти не могла. Время от времени ходила стучать в дом, но все бесполезно. Замерзла страшно!

Вновь пошла в баню, села на стульчик, тут ко мне Тобичка запросилась. Я впустила ее, она пофластилась и полезла на кучу дров. Пошуршала там, спускается обратно и что-то держит в зубах. Смотрю: спичечный коробок! Растопила я печь, погрелись мы дружно с Тобичкой.

На улице между тем уже рассвело. Муж во двор вышел: удивился, почему в 7 утра баня топится. Да рассказал, что пару часов назад кто-то взламывал дверь... Вот только Тобичка почему-то взломщиков не пугнула.

Адрес: Гузаревич Валентине Викторовне, 664002 г. Иркутск, а/я 128.

ПОМОГИТЕ ВЫРАСТИТЬ КЕДРЫ

Живу в Казахстане уже 37 лет. Край этот огромный и разнообразный, но с резким климатом: летом сильная жара, суховеи и засухи, а зимой — снежные бураны и морозы.

Погода не мешает моему увлечению — люблю выращивать деревья и кустарники. У нас уже прижились дубки и красавица елка, которая приехала к нам аж из Горьковской области. А виноград "протянул лозу" из Приморского края и неплохо себя чувствует, по осени угощает хорошими синими ягодами. Вербы родом из Молдавии. Поселились рядом и три десятка березок, растут, крепнут.

Последнее время я заинтересовался кедрами, и уже есть полсотни годичных "ежиков". Поэтому обращаюсь к сибирякам: особенностей кедра я пока не знаю, может, поможете или советом, или книгой. Несмотря на наши климатические условия, хочу вырастить красавцев на радость себе и людям.

Адрес: Каретнику Николаю Григорьевичу, 020910 Казахстан, Акмолинская обл., Есильский р-н, ст. Ковыльная, ул. Локомотивная, д. 26.

"ЗОЖ": Прекрасная затея, Николай Григорьевич. Откликнитесь, сибиряки. А может, алтайцы?..

ВЕСНА

Затрубили овраги,
По реке пошел лед,
Как обрывки бумаги,
Он куда-то плывет.

Вновь землею запахло
После долгой зимы.
Сняв льняные рубахи,
Греют спины холмы.

Пусть тепла еще мало,
Но летят издали
Над простором широким,
Не спеша, журавли.

Огоньками уюта
Их встречает вся Русь...
Так, наверно, когда-то
Я на Землю вернусь.

После долгого-долго
Я увижу опять,
Как течет наша Волга
И деревни стоят.

Адрес: Фефелову Анатолию Ивановичу, 456560 Челябинская обл., с. Еткуль,12-й пер., д. 2, кв. 14.

КРУЖЕВА

С удовольствием читаю "ЗОЖ". Спасибо за добрые советы, кое-чем воспользовалась, подругам помогаю при случае. И стихи вы печатаете очень хорошие, столько в них душевного тепла — почитаешь, и жить хочется!

Решила и я послать одно из своих стихотворений. Может, понравится.

Быстро вяжется узор
Ловкой кружевницей.
Нитка тянется легко,
В кружева ложится.
Просто глаз не оторвать
От такого дива.
Будто жизнь свою плетет
Ладно и красиво.

Ну, а я своей судьбы
Толком не связала.
Хоть старалась, как могла,
Да вязать устала.

Вот бы взять и распустить,
Да смотать в клубочки,
И по-новому связать
Все свои годочки.

Где бы мимо бы пройти,
Где остановиться,
Все несчастья обойти,
Счастьем поделиться.

Только Богом не дано
Нам такой свободы —
Ни смотать, ни размотать
Прожитые годы.

Адрес: Соколовой Алевтине Павловне, 187665 Ленинградская обл., Бокситогорский р-н, дер. Ольеши, д. 21, кв. 22.

БЛАГОДАРЮ ТВОРЦА

Мне 73 года, пять из них подписываюсь на "ЗОЖ". Без вестника жить уже не могу. Прочитала книгу Наташи Правдиной. Мне очень понравилось стихотворение, которое я выучила и читаю перед сном как молитву. Заменяет лекарство. Вот оно почти целиком:

Благодарю Творца за свет,
За полевых цветов букет
И за раздолье, пенье птиц,
За смех и радость милых лиц.

За солнце, зелень диких трав,
За красоту лесных дубрав,
За необъятность и покой,
За моря синего прибой,

За хлеба дивный аромат,
За жизнь милее всех наград,
За свет, улыбку и тепло,
За рай, в котором мне светло!

Благодарю за облака,
За дождь, не пролитый пока,
За глубину озер, морей,
За мир, который стал добрей.

За необъятность и простор,
За высоту всех скал и гор,
Благодарю за неба синь.
Благослови меня. Аминь!

Адрес: Азовцевой Галине Васильевне, 620142 г. Екатеринбург, ул. Циолковского, д. 84, кв.6.

БЫЛА Б ЛЮБОВЬ, БЫЛА БЫ ЧЕСТЬ

Являюсь активным читателем и почитателем "ЗОЖ". Мне очень нравится рубрика "Творческий клуб". Предлагаю вам свои незатейливые стихи.

Хочу сказать как заклинанье:
Долой навязчивую лесть,
Долой пустые обещанья,
Была б любовь, была бы честь.

И пылкий трепет ожиданья,
И сердцу праведная весть,
Забавой будут нам страданья,
Была б любовь, была бы честь.

Нам встреча станет наслажденьем,
Минут приятных нам не счесть,
Друг другу скажем с упоеньем:
Была б любовь, была бы честь.

Адрес: Абрамову В.В., 301273 Тульская обл., Киреевский р-н, дер. Анненки, д. 23.

«ПОМОГИТЕ, Я ЖИВОЙ!»

Эта история произошла, когда мы жили вместе с дедушкой и бабушкой. Были у нас небольшой домик и небольшое хозяйство. Дедушка с бабушкой очень любили друг друга. Все было хорошо. Но вот пришло им время уходить на пенсию. Бабушка этот момент пережила безболезненно, нашла себе занятие дома. А вот дедушка загрустил. Был он мастер на все руки, а тут вдруг ему нечего делать.

Выручили знакомые и соседи. Стали звать дедушку починить то замок, то сепаратор, а то даже швейную машинку или велосипед. Денег за работу дедушка не брал, и соседям было неудобно эксплуатировать его "за спасибо". Начали угощать: где рюмку нальют, а где и две. И дедушка день за днем приходил домой навеселе. Потом его уже под руки приводили, наконец, стали привозить без чувств. Пошли у них с бабушкой скандалы. Бабушка ему говорит: "Ой, дед, сыграешь ты раньше времени в ящик!" Он клянется, божится, что завяжет, но через день-два — снова здорово.

Однажды был праздник, накрыли мы в доме стол, ждем гостей, и вдруг привозят дедушку чуть тепленького. Что делать? Перед гостями неудобно. Решили его спрятать. У нас кладовка в сенях деревянная, а дело было летом, вот бросили туда матрасик и уложили деда.

В разгар веселья дед очнулся: темно, снизу потрогал — доска, сверху — доска (в общем, под полку закатился). И решил дед, что сыграл-таки в ящик, а люди пьют-едят на его поминках. И так ему стало жалко себя, что заорал что есть силы: "Помогите, я живой!" Услышали мы, кое-как вытащили из-под полки, а он весь дрожит и только повторяет: "Я живой!" Чтоб успокоить, налили деду рюмку, но он, к всеобщему удивлению, отказался.

И вот с тех пор дед действительно завязал. Крепче кваса ничего не пил. И прожили они с бабушкой до 87 лет в любви и согласии.

Адрес: Веприцкой Нине Григорьевне, 462370 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ст. Губерля, ул. Макаренко, д. 4.

Живые витамины природы от Мерцаны

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ.

Молодость под защитой: броня из хрома

Скоро весна. А весной – особенно весной – в нашей душе все громче звучит: «Хочу быть молодой и красивой!» И ведь знаем, что вечная молодость – мечта… Милые дамы, с возрастом бороться можно! Можно не только «затормозить» ход времени, но и сделать пару шагов в обратном направлении, потому что теперь у нас появился биоактивный хром, который называют «лекарством от старости».

Микроэлемент хром – вовсе не мелочь. Он отвечает за уровень сахара и холестерина в крови; мало хрома – и избыточная глюкоза запустит механизмы преждевременного старения и ожирения.

Дефицит хрома очень распространен, его ощущают 9 человек из 10. Еще лет сто назад хром входил в состав пищи и воды, но цивилизация «изъяла» его из нашего рациона. Обеднели почвы, и хром почти исчез из того, что на них растет; после морозилки или переработки в продуктах от хрома и вовсе ничего не остается. Хрома нас лишают стрессы, неправильное питание, прием стимуляторов, к тому же с годами мы теряем способность удерживать этот микроэлемент. Главная проблема в том, что в чистом виде хром не усваивается. А как же весна, жажда обновления, мечта о молодости и красоте? Выход найден. Это – биоактивный хром.

Давайте посмотрим, что получается при дефиците хрома. Избыточная глюкоза изменяет белки; происходит так называемая «сшивка» молекул друг с другом. Кожа теряет упругость и эластичность, появляются ненавистные морщины и дряблость (и не только на лице), жировые отложения и целлюлит. Это то, что мы с грустью видим в зеркале. Но лицо в зеркале станет свежим, подтянутым и счастливым, если вы позовете на помощь хром! Он нормализует уровень глюкозы, то есть, действуя изнутри, устраняет ПРИЧИНУ преждевременного старения. Результат вы заметите сразу – ведь необязательно выслушивать комплименты, достаточно читать их в глазах мужчин. И еще – нравиться самой себе. Что может быть восхитительней ощущения гладкой, упругой и эластичной кожи под пальцами! Как только вы возьмете в союзники малютку-хром, путь к совершенству будет открыт: любое косметическое средство – крем, эмульсия, тоник – станет многократно эффективнее. «Лет десяток с плеч долой», высоко поднятая голова, блеск глаз – не об этом ли мы мечтаем? Кроме того, сосуды, артерии и сердце тоже скажут вам «спасибо»: хром вернет им эластичность и очистит от холестерина. Доказано: хром, снижая содержание глюкозы в крови, продлевает жизнь на 25%!

Ну да, скажете вы, лицо-то молодое, а фигура? А лишние килограммы? Так хочется легкости, летящей походки! Все, кто пытался бороться с избыточным весом, знают: терзаешь себя диетой, мучаешься, злишься… Ну, сбросишь килограмма три… Но вечно же на диете «сидеть» не будешь; стоит вернуться к обычному рациону – возвращаются и они, проклятые жировые отложения. То же и с таблетками для похудения: работают, пока их пьешь, а потом снова возвращаешься в свою «весовую категорию». И хорошо еще, если эксперименты с похудением обойдутся без серьезного ущерба для здоровья. А корень-то наших неудач – в нехватке хрома. Без него, как ни бейся, нормальный метаболизм жиров невозможен. Нет хрома – и организм будет все время испытывать «сахарный голод», а это значит, что нам не избавиться от постоянного желания съесть что-нибудь сладкое или мучное. Хром положит этому конец. Вы почувствуете, что освободились от «синдрома сладкоежки», а вес и объем – ура! – тают. Клинические исследования свидетельствуют: после первых недель приема хрома объем бедер уменьшается в среднем на 2,5 см! И никакой дряблой обвисшей кожи, никаких складок на месте былых выпуклостей. Вы уже убрали на «вечное хранение» раздельный купальник? Если вы принимаете хром, то вы поторопились! Впрочем, порадуйте себя к лету новой моделью.

Да и врачи советуют: устраивайте себе праздники. Но праздники редки – такова жизнь, а нашим вечным и не самым приятным спутником остается стресс. В небольших количествах он полезен как закалка и зарядка для организма. Постоянный же стресс, вернее, избыточный адреналин, повышает уровень сахара и холестерина в крови, то есть запускает механизм интенсивного изнашивания организма. А если на этом фоне, не дай бог, случатся какое-нибудь ЧП – развод, болезнь близкого человека и т.п., мы стареем, как говорится, в одночасье. Казалось бы, что тут сделаешь? Но мы можем защититься от ударов судьбы! Надо только помочь организму выстроить внутреннюю защиту, дать ему способ противостоять житейским бурям. И первейший строительный материал для этой внутренней крепости – хром. Он будет нашей страховкой: мы выдержим любой удар, если он придется по укрепленной поверхности, то есть если показатели глюкозы и холестерина в крови будут в норме.

Конечно же, хром – это не лекарство, и сахарный диабет хромом не вылечишь. Но предупредить можно. Особенно при нашей жизни: и питаемся кое-как, на бегу, и выпиваем иногда на бокал больше, чем надо бы, и нервничаем, и недосыпаем… И здоровее от всего этого, конечно же, не становимся. Женская же мудрость во все времена заключалась в том, чтобы в любых условиях постараться сохранить главное – здоровье близких и свое собственное. Хром, уменьшая потребность в инсулине, без каких-либо дополнительных усилий помогает нам предотвратить развитие диабета.

Еще недавно хром был нам недоступен. Помните: с пищей мы его не получаем, а в чистом виде он не усваивается. Однако в природных продуктах существуют «проводники» хрома, вещества, которые позволяют микроэлементу проникать в организм и усваиваться им. Ученые корпорации «Мерцана» с помощью высоких технологий создали препарат «ФЭТ-Х», который содержит и хром, и его природный «проводник».

Препарат «ФЭТ-Х» прошел клинические испытания в Российском НЦ восстановительной медицины и курортологии. Терапевтический эффект его полностью подтвердился. Регулярный прием «ФЭТ-Х» нормализует углеводный и жировой обмен, подавляет чувство голода, повышает мышечный тонус, улучшает телосложение, стабилизирует систему антиокислительной защиты организма. Препарат «ФЭТ-Х» выпускается в двух формах: традиционной, в виде капель и более современной и комфортной – в виде спрея.

Специалисты считают: биоактивный хром – это прорыв в области высоких медицинских технологий. Для нас же хром – это и «лекарство от старости», и возможность избавиться от ожирения, и защита от ударов судьбы, и профилактика сахарного диабета. «ФЭТ-Х» – это молодость и стройность, это легкая походка и счастливый блеск глаз.

Будьте неотразимы с «ФЭТ-Х»!



Товар сертифицирован РУ №006899 Р 643 06 2003

Спрашивайте в аптеках вашего города. Горячая линия:
Москва: (495) 101-44-54, Россия: 8-800-200-0280 (бесплатно), www.mercana.ru

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Борис ЧЕРНЫШЕВ.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Ⓟ- печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 797. Тираж 390128 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства.
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.752.576 экз.
Срок подписания в печать 23.03.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

